

คู่มือสมถะ-วิปัสสนากรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ

สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรมหาเถรเจ้า (สุก ไก่เถื่อน)

วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร(พลับ) บางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ

พิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษามหาราชา ปีมหามงคล ๒๕๕๐

คู่มือ สมถะ-วิปัสสนากรรมฐาน มัชฌิมา แบบลำดับ

ของสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรมหาเถรเจ้า (สุก ไก่เถื่อน)

วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร (พลับ) กรุงเทพฯ

พระครูสังฆรักษ์วีระ ฐานวีโร รวบรวม เรียบเรียง

…………………………………………………**ISBN**---

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เดือนมีนาคม ๒๕๓๙ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ เดือนมกราคม ๒๕๕๐ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ เดือนมีนาคม ๒๕๕๐ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

หน้าปก พระรูปหล่อ สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรมหาเถรเจ้า (สุก ไก่เถื่อน) ประดิษฐาน ณ กุฏิวิปัสสนา หน้าพระอุโบสถ วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร

พิมพ์ที่โรงพิมพ์...................................

คำนำ

พระสมถะ-วิปัสสนากรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ ข้าพเจ้าได้รวบรวม และเรียบเรียงมาจาก พระคัมภีร์กรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ **ฝ่ายเถรวาท ซึ่งถือตามคติที่พระอรหันต์พุทธสาวก ที่ได้วางหลักพระธรรมวินัย และธรรมปฏิบัติเป็นแบบแผนไว้เมื่อครั้งตติยสังคายนา และนับถือแพร่หลายมาในประเทศ ไทย พม่า ลังกา ลาว และกัมพูชา** เป็นของเก่า สืบทอดต่อมาโดยสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก ไก่เถื่อน) วัดราชสิทธาราม แต่ได้มาอธิบาย พระกรรมฐานของเก่าขึ้นใหม่ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย และเพิ่มศรัทธา ให้มีผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม ของเก่าดั่งเดิมกันมากขึ้น เป็นการจรรโลงการปฏิบัติธรรมของเก่ามิให้ เสื่อมสลาย สูญสิ้นไป

สมดังปณิธาน ของสมเด็จพระสังฆราช ไก่เถื่อน และพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ที่ได้ทรงกระทำสังคายนาพระกรรมฐานมัชฌิมา ภาคปฏิบัติเอาไว้ ตั้งแต่ปีพระพุทธศักราช ๒๓๖๔

พระกรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับนี้ เป็นของเก่าเล่าเรียนปฏิบัติ สืบต่อกันมาช้านาน แต่ครั้งพุทธกาลโดยพระราหุลเถรเจ้า ทรงเป็นต้นสาย สืบต่อมา ถึงครั้งตติยสังคายนา นำเข้ามาสู่ลังกา และนำเข้ามาสู่สุวรรณภูมิ โดยพระโสณเถรเจ้า พระอุตระเถรเจ้า พระองค์ท่านได้นำพระพุทธศาสนาเข้ามาเผยแพร่ในดินแดนสุวรรณภูมิ พร้อมพระสมถะ-วิปัสสนากรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ ผ่านยุคผ่านสมัยเรื่อยมาจนถึงยุคศรีทวารวดี

ต่อมาประมาณปีพระพุทธศักราช ๖๐๙–๖๕๓ พระอุปติสสะเถรเจ้า แห่งลังกาทวีป ได้นำเอาพระกรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ ซึ่งเป็นพระกรรมฐาน ภาคปฏิบัติ อันทรงจำสืบกันมา นำมาแต่งจารึกลงเป็นอักษร เรียงลำดับ เรียงหมวดหมู่พระกรรมฐานไว้เป็นภาคปริยัติ เรียกว่า **คัมภีร์วิมุตติมรรค** เพื่อให้ผู้ปฏิบัติพระกรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ มาแล้ว ได้ศึกษาหาความรู้ภาคปริยัติต่อไป

ต่อมาประมาณปีพระพุทธศักราช ๙๕๖ พระพุทธโฆสะ ได้นำคัมภีร์วิมุตติมรรคมาแต่งเป็น พระคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อแสดงปัญญา ให้ได้มาซึ่งคัมภีร์อรรถคาถา

แต่การบอกพระกรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ ยังคงบอกต่อๆกันมา ในภาคปฏิบัติ และจำสืบกันมาเรื่อยๆ เพื่อป้องกันการชี้นำ และเกิดอุปาทาน และจิตหลอน จึงสืบต่อมาจนถึงยุคศรีทวารวดี ยุคสุโขทัย ยุคอยุธยา และยุครัตนโกสินทร์

ในยุครัตนโกสินทร์นี้เอง พระสมถะ-วิปัสสนากรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ ได้เริ่มเสื่อมถอยลงเรื่อยๆ ประมาณปีพระพุทธศักราช ๒๓๖๔ พระสงฆ์ สามเณร ปะขาว ชี เริ่มประพฤติปฏิบัติพระกรรมฐานมัชฌิมา ออกนอกลู่ นอกทาง ของการปฏิบัติพระกรรมฐานมัชฌิมา แต่ก่อนมา ไม่ปฏิบัติเป็นขั้น เป็นตอน ทำให้พระพุทธศาสนาภาคปฏิบัติ ค่อยๆเสื่อมถอยลง

ต่อมาล้นเกล้าฯรัชกาลที่ ๒ จึงได้ให้ชุมนุมพระสงฆ์ วิปัสสนา-พระกรรมฐานมัชฌิมา มาร่วมกัน ทำสังคายนาพระกรรมฐานมัชฌิมาไว้ และทรงแต่งตั้งภิกษุ ไปเป็นพระอาจารย์บอกพระสมถะ-วิปัสสนากรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ ต่อจากนั้นสมถะ-วิปัสสนานากรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ จึงได้มีมาจนทุกวันนี้ ซึ่งบางสมัยก็เจริญ บางสมัยก็เสื่อม โดยความไม่รู้ทั่วถึง จึงต้องมีการฟื้นฟู ผดุงรักษา พระกรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ ไว้

ฉะนั้น โบราณจารย์ พระกรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ แต่ปางก่อนทั้งหลาย จึงได้กล่าว เป็นคติพยากรณ์ถึงการรักษาแบบแผน การปฏิบัติพระกรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ ไว้เป็น ๓ คาบว่า

ลัชชี รักขิสสติ ภิกษุลัชชีจักรักษา **ลัชชีรักขิสสติ** ภิกษุลัชชีจักรักษา **ลัชชี รักขิสสติ** ภิกษุลัชชีจักรักษา ดังเช่น..หลวงปู่สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรมหาเถรเจ้า (สุก ไก่เถื่อน) ดังนี้ เป็นต้น

พระครูสังฆรักษ์วีระ ฐานวีโร

คณะ ๕ วัดราชสิทธาราม

โทรศัพท์-โทรสาร ๐-๔๖๕-–๒๕๕๒, ๐๘๙- ๓๑๖-๒๕๕๒

พระคาถานั่งพระธรรม

มุนินทะ วะทะ นัมพุชะ คัพภะ สัม ภะวะ สุนทะรี

ปาณีนัง สะระณัง วาณี มัยหัง ปิณะยะตัง มะนัง

ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนานางฟ้า คือพระไตรปิฎก ผู้มีรูปอันงาม เกิดแต่ห้องปทุมชาติ คือพระโอษฐ์ ของพระพุทธเจ้า ผู้เป็นใหญ่กว่านักปราชญ์ทั้งหลาย **มะนัง** ขอจงมาสู่มโนของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะปฏิบัติละเสียซึ่งอาสวะกิเลส ที่ดองอยู่ในขันธ์สันดานของข้าพเจ้า ทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด ให้สิ้นไป เสื่อมไป ข้าพเจ้าจะไม่ทำให้เป็น อัตตกิลมัตถานุโยค ไม่ให้ลำบากแก่สังขารฯ

พุทธังชีวิตตัง ยาวะนิพพานัง สะระณังคัจฉามิ

ธัมมังชีวิตตัง ยาวนิพพานัง สะระณังคัจฉามิ

สังฆังชีวิตตัง ยาวะนิพพานัง สะระณังคัจฉามิ

ข้าพเจ้าขออาราธนา พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า จงมารับเครื่องสักการะ ของข้าพเจ้าในกาลบัดนี้เถิด ฯ

สารบัญ
กรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ

พรหมวิหาร ๔ และ คำอาราธนา
คำภาวนา แผ่เมตตาในตน ๗ บท
ออกทิศเมตตาพรหมวิหาร บทที่ ๑
ออกทิศเมตตาพรหมวิหาร บทที่ ๒
ออกทิศเมตตาพรหมวิหาร บทที่ ๓
ออกทิศเมตตาพรหมวิหาร บทที่ ๔
วิกุพพนา
อาราธนา พิจารณาดู ๔ ทิศ
อาราธนา พิจารณาดู ๘ ทิศ
อาราธนา พิจารณาดู ๑๐ ทิศ
เวียนทิศเมตตา ๕ รอบ
แผ่เมตตา รอบนอก
กรุณาพรหมวิหาร และ คำอาราธนา
แผ่กรุณารอบใน
แผ่กรุณา ๑๐ ทิศ
แผ่ออกทิศกรุณา บทที่ ๑
แผ่ออกทิศกรุณา บทที่ ๒
แผ่ออกทิศกรุณา บทที่ ๓
แผ่ออกทิศกรุณา บทที่ ๔
อาราธนา พิจารณาดู ๔ ทิศ
อาราธนา พิจารณาดู ๘ ทิศ
อาราธนา พิจารณาดู ๑๐ ทิศ
เวียนทิศกรุณา ๔ รอบ
แผ่มุทิตาในตน
แผ่มุทิตา ๑๐ ทิศ
ออกทิศมุทิตาพรหมวิหาร บทที่ ๑
ออกทิศมุทิตาพรหมวิหาร บทที่ ๒
ออกทิศมุทิตาพรหมวิหาร บทที่ ๓

อาโป ๑๒ โกฏฐาส
เตโช ๔ โกฏฐาส
วาโย ๖ โกฏฐาส
คำอาราธนาอรูปกรรมฐาน
คำภาวนาอรูปกรรมฐาน
อรูปฌาน มีวิสุทธิธรรม ๓๐
อธิบายอรูปวิโมกข์
การพิจารณาวิปัสสนา ในอรูปฌาน
ฌานสูตร
การเข้าฌาน เป็นบาทของ วิปัสสนา

วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน
สีลวิสุทธิ เป็นอย่างไร
สีลวิสุทธิ
สีลวิสุทธิ ชื่อว่าญาณ เรียกว่า สีลมยญาณ
จิตตวิสุทธิ
ทิฏฐิวิสุทธิ เป็นอย่างไร
ทิฏฐิวิสุทธิ
ทิฏฐิวิสุทธิ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมทิฏฐิญาณ
กังขาวิตรวิสุทธิ
มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ
ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ
ญาณทัสสนวิสุทธิ
โสดาปัตติมรรคญาณ
สกทาคามิมรรคญาณ
อนาคามิมรรคญาณ
อรหัตตมรรคญาณ

โสดาปัตติผลญาณ

สกทาคามิผลญาณ

อนาคามิผลญาณ

อรหัตตผลญาณ

วิมุตติญาณ

ลักษณะ ๓

อนิจจลักษณะ

ทุกขลักษณะ

อนัตตลักษณะ

มนสิการโดยความ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

อนุวิปัสสนา ๓

วิปัสสนาญาณ ๑๐

สัมมสนญาณ

อุทยัพพยญาณ

วิปัสสนูกิเลส ๑๐

ภังคานุปัสสนาญาณ

ภยตูปัฏฐานญาณ

อาทีนวญาณ

นิพพิทาญาณ

มุญจิตุกามยตาญาณ

ปฏิสังขารุเปกขาญาณ

สังขารุเบกขาญาณ

อุปมาด้วยกา ของพวกเดินเรือทะเล

อนุโลมญาณ

ญาณในปฏิสัมภิทาวรรค

วิโมกข์มุข ๓

อนุวิปัสสนาวิโมกข์ ๓

โพธิปักขิยธรรม ๓๗

สติปัฏฐาน ๔

สัมมัปปธาน ๔

อิทธิบาท ๔

อินทรีย์ ๕

พละ ๕

โพชฌงค์ ๗

มรรค ๘

โอรัมภาคิยสัญโญชน์

อุทธัมภาคิยสัญโญชน์

สักกายทิฏฐิ เป็นอย่างไร

วิจิกิจฉา เป็นอย่างไร

สีลัพพตปรามาส เป็นอย่างไร

กามราคะ เป็นอย่างไร

ปฏิฆะเป็นอย่างไร

มานะเป็นอย่างไร

รูปราคะ เป็นอย่างไร

อรูปราคะเป็นอย่างไร

อุทธัจจะ เป็นอย่างไร

อวิชชา เป็นอย่างไร

ให้พรแก่สัตว์ ทั้งหลาย

ให้พรแก่ร่าง

ให้พรแก่มาร

ปะจุร่าง

การประหานกิเลส

อภิธรรมปิฎก – ธัมมสังคณี

โสดาปัตติมรรค

สกทาคามิมรรค

อนาคามิมรรค

อรหัตตมรรค

โสดาปัน ๓ ประเภท

สกทาคามี

อนาคามี

วิปัสสนาภูมิ ๖

ขันธ์ ๕

อายตนะ ๑๒

ธาตุ ๑๘

อินทรีย์ ๒๒

อริยสัจ ๔

ปฏิจจสมุปบาท



สมาธึ ภิกขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ

ภิกษุทั้งหลาย จงยังสมาธิให้เกิด ชนผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามจริง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราย่อมกล่าวการตั้งอยู่ในอรหัตผล ด้วยการไปครั้งแรกเท่านั้นหามิได้ แต่การตั้งอยู่ในอรหัตผลนั้น ย่อมมีได้ ด้วยการศึกษาโดยลำดับ ด้วยการทำโดยลำดับ ด้วยความปฏิบัติโดยลำดับ

ขั้นตอนการปฏิบัติพระกรรมฐาน มัชฌิมา แบบลำดับ

ตอนสมถะภาวนา

รูปกรรมฐาน ตอน ๑

๑.ห้องพระปีติห้า

๒.ห้องพระยุคลหก

๓.ห้องพระสุขสมาธิ

พระกรรมฐาน ๓ ห้องนี้เป็นพระกรรมฐาน สำหรับฝึกตั้งสมาธิ เป็นพระกรรมฐานต่อเนื่องของจิต จากจิตหยาบ ไปหาจิตที่ละเอียด ถึงขั้นอุปจารสมาธิเต็มขั้น หรือ เรียกว่ารูปเทียมของปฐมฌาน สอบนิมิต เป็นอารมณ์

รูปกรรมฐาน ตอน ๒

๔.ห้อง อานาปานสติ ๘ จุด ทำให้จิตละเอียดขึ้น ถึงอัปปนาสมาธิ หรืออัปปนาฌาน

๕.ห้อง กายคตาสติกรรมฐาน

๖.ห้องกสิณ ๑๐ ประการ

๗.ห้องอสุภ ๑๐ ประการ เพื่อละราคะ

๘.ห้องปัญจมฌาน

ห้องพระอานาปานกรรมฐาน ถึงห้องปัญจมฌาน เป็นรูปกรรมฐาน สอบนิมิต เป็นพระกรรมฐานต่อเนื่องใน กายคตาสติกรรมฐาน และกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระโยคาวจร ผู้เจริญอานาปานสติ เจริญอาการ ๓๒ เจริญกสิณ ๑๐ ประการ เจริญอสุภะ ๑๐ ประการ เจริญปัญจมฌาน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า เป็นการเจริญกายคตาสติกรรมฐานทั้งสิ้น ย่อมได้รับอานิสงส์มากมาย เปรียบเหมือน น้ำเต็มขอบสระ กาบินมาแต่ทิศใดย่อมดื่มกินน้ำได้ทุกทิศ

อรูปกรรมฐาน (สอบสภาวธรรม)

๙.ห้อง อนุสสติ เจ็ดประการ เป็นคุณธรรม ของพระโสดาบัน

๑๐.ห้อง อัปปมัญญาพรหมวิหาร

๑๑. ห้อง อาหาเรปฏิกูลสัญญา

๑๒.ห้อง จตุธาตุววัฏฐาน

๑๓.ห้อง อรูปฌาน

ตั้งแต่ห้อง อนุสสติ ๗ ประการ ถึงห้องอรูปฌาน เป็นอรูปกรรมฐาน สอบอารมณ์ สอบสภาวธรรม จิตได้สภาวธรรมเต็มที่ การเจริญวิปัสสนา ก็แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น เมื่อจะขึ้นพวิปัสสนาฌาน ให้ทำฌานสมาบัติแปด ถอยมาถึง ตติยฌาน แล้วเจริญ พระวิปัสสนา

(จบสมถะ)

วิปัสสนากรรมฐาน มัชฌิมาแบบ ลำดับ

๑.เจริญวิสุทธิเจ็ดประการ เอาองค์ฌาน เป็นบาทฐาน

๒.พระไตรลักษณะญาณ ๓

๓.พระอนุวิปัสสนา ๓

๔.พระวิโมกข์ ๓ ประการ

๕.พระอนุวิปัสสนาวิโมกข์ ๓

๖.พระวิปัสสนาญาณ ๑๐

๗.พระโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นบาทรองรับวิปัสสนา

๘.สัญโญชน์ ๑๐ เพื่อให้รู้กิเลสที่จะละ

๙.ออกบัวบานพรหมวิหาร เจริญเพื่อละพยาบาท เป็นหนทางสู่ มรรค ผล นิพพาน

จบ-สมถะ-วิปัสสนามัชฌิมา แบบลำดับ

เครื่องสักการะพระรัตนตรัย

เมื่อขึ้นพระกรรมฐาน

เมื่อจะเรียนพระกรรมฐานนั้น ต้องมอบตัวต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และ อาจารย์ ผู้บอกพระกรรมฐาน โดยให้จัดเตรียม ดอกไม้ ๕ กระทง ข้าวตอก ๕ กระทง เทียน ๕ เล่ม ธูป ๕ ดอก ใส่เรียงกันในถาดสี่เหลี่ยมผืนผ้า มาขึ้นในวัน พฤหัสบดี ข้างขึ้น หรือ ข้างแรมก็ได้

บททำวัตรพระ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทธสฺส

(ให้ว่า ๓ หน)

พุทธํ ชีวิตํ ยาวนิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสะทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ ฯ

เย จ พุทฺธา อตีตา จ, เย จ พุทฺธา อนาคตา,
ปจฺจุปฺปนฺนา จ เย พุทฺธา, อหํ วนฺทามิ สพฺพทา,
พุทฺธานาหสฺมิ ทาโสว, พุทฺธา เม สามิกิสฺสรา,
พุทฺธานญฺ จ สิเร ปาทา, มยฺหํ ติฏฺฐนฺตุ สพฺพทาฯ
นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ, พุทฺโธ เม สรณํ วรํ,
เอเตน สจฺจ วชฺเชน, โหตุ เม ชยฺมํ คลํ ฯ
อุตฺตมํเคน วนฺเทหํ, ปาทปํสุ ํ วรุตฺตมํ,
พุทฺโธ โย ขลิโต โทโส, พุทฺโธ ขมตุ ตํ มมํ ฯ

(กราบแล้วหมอบลงว่า)

ข้าฯจะขอยึดหน่วงเอาซึ่งพระพุทธเจ้า และคุณพระพุทธเจ้า ในอดีต อนาคต ปัจจุบัน จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ ตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพาน และข้าฯจะขอนมัสการกราบไหว้พระพุทธเจ้า อันเป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน สิ้นกาลนานทุกเมื่อ และข้าฯจะขอเป็นข้าแห่งพระพุทธเจ้า ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นเจ้าเป็นใหญ่แก่ข้าฯ ขอพระบาทบาทาของพระพุทธเจ้า จงมาประดิษฐานอยู่เหนือเศียรเกล้าแห่งข้าฯสิ้นกาลนานทุกเมื่อ สิ่งอันอื่นจะได้เป็นที่พึ่งแก่ข้าฯหามิได้ ถ้าเว้นไว้แต่พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯเที่ยงแท้นักหนา ข้าฯไหว้ละอองธุลีพระบาท ทั้งพระลายลักษณ์สุริยะฉาย ชัยมงคลทั้งหลายจงมาบังเกิดมีแก่ข้าฯด้วยคำสัจนี้เถิด อนึ่ง โทษอันใดข้าฯได้ประมาทพลาดพลั้งไว้ในพระพุทธเจ้า อัน

เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ขอพระพุทธเจ้าจงมาอดโทษทั้งปวงนั้นให้แก่ข้าฯพระพุทธเจ้านี้เถิด ฯ (คำแปล พระเทพโมลีกลิ่น)

(กราบ)

ธมฺมํ ชีวิตํ ยาว นิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหีติฯ

เย จ ธมฺมา อตีตา จ,	**เย จ ธมฺมา อนาคตา,**
ปจฺจุปฺปนฺนา จ เย ธมฺมา,	**อหํ วนฺทามิ สพฺพทาฯ**
ธมฺมา นาหสฺสมิ ทาโสว,	**ธมฺมา เม สามิกิสฺสรา,**
สพฺเพ ธมฺมาปิ ติฏฐนฺตุ,	**มมํ สิเรว สพฺพทาฯ**
นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ,	**ธมฺโม เม สรณํ วรํ,**
เอเตน สจฺจ วชฺเชน,	**โหตุ เม ชยฺมํ คลํ ฯ**
อุตฺตมํ เคน วนฺเทหํ	**ธมฺมญฺ จ ทุวิธํ วรํ,**
ธมฺเม โย ขลิโต โทโส,	**ธมฺโม ขมตุ ตํ มมํฯ**

(กราบแล้วหมอบลงว่า)

ข้าฯจะขอยึดหน่วงเอาซึ่งพระปริยัติธรรมเจ้า และพระนวโลกุตตระธรรมเจ้า และคุณพระธรรมเจ้าในอดีต อนาคต ปัจจุบัน จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ ตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพาน และข้าฯจะขอนมัสการกราบไหว้พระธรรมเจ้าทั้งมวล อันเป็นอดีต อนาคต ปัจจุบันสิ้นกาลทุกเมื่อ แลข้าฯจะขอเป็นข้าฯแห่งพระธรรมเจ้า ขอพระธรรมเจ้าทั้งมวลนั้นจงมาเป็นเจ้าเป็นใหญ่แก่ข้าฯ ข้าฯขออาราธนาพระธรรมเจ้าทั้งมวลนั้น จงมาประดิษฐานอยู่เหนือเศียรเกล้าแห่งข้าฯสิ้นกาลทุกเมื่อ สิ่งอันอื่นจะได้เป็นที่พึ่งแก่ข้าฯหามิได้ ถ้าเว้นไว้แต่พระธรรมเจ้าทั้งมวลนั้นเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯเที่ยงแท้นักหนา ชัยมงคลทั้งหลายจงมาบังเกิดมีแก่ข้าฯด้วยคำสัจนี้เถิด ข้าฯขอกราบไหว้พระธรรมเจ้าทั้งสองประการอันประเสริฐ โทษอันใดข้าฯได้ประมาทพลาดพลั้งไว้ในพระธรรมเจ้าทั้งสองประการ ขอพระธรรมเจ้าทั้งสองประการ จงมาอดโทษทั้งปวงนั้นให้แก่ข้าฯพระพุทธเจ้านี้เถิดฯ

(กราบ)

สงฺฆํ ชีวิตตํ ยาวนิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสํโฆ, อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสํโฆ, ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสํโฆ, สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสํโฆ, ยทิทํ จตฺตาริ ปุริสะยุคฺคานิ อฏฺฐะ ปุริสปุคฺคะลา, เอส ภควโต สาวกสํโฆ, อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเนยฺโย อญฺชลีกรณีโย อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺสาติ

เย จ สงฺฆา อตีตา จ	**เย จ สงฺฆา อนาคตา**
ปจฺจุปปนฺนา จ เย สงฺฆา	**อหํ วนฺทามิ สพฺพทา ฯ**
สงฺฆานาหสฺสมิ ทาโสว	**สงฺฆา เม สามิกิสฺสรา**
เตสํ คุณาปิ ติฏฺฐนฺตุ	**มมํ สิเรว สพฺพทา ฯ**
นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ	**สงฺโฆ เม สรณํ วรํ**
เอเตน สจฺจวชฺเชน,	**โหตุ เม ชยฺมงฺคลํฯ**
อุตฺตมํ เคน วนฺเทหํ,	**สงฺฆญฺ จ ทุวิธุตฺตมํ,**
สงฺเฆ โย ขลิโต โทโส	**สงฺโฆ ขมตุ ตํ มมํ ฯ**

(หมอบกราบ แล้วว่า)

ข้าฯขอยึดหน่วงเอาซึ่งพระอริยสงฆ์เจ้า และคุณพระอริยสงฆ์เจ้า ในอดีต อนาคต ปัจจุบัน จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพาน และข้าฯจะขอนมัสการกราบไหว้พระอริยสงฆ์เจ้าอันเป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน สิ้นกาลทุกเมื่อ และข้าฯจะขอมอบตัวเป็นข้าฯแห่งพระอริยสงฆ์เจ้า ขอพระอริยสงฆ์เจ้าจงมาเป็นเจ้าเป็นใหญ่แก่ข้าฯ ข้าฯขออาราธนาคุณแห่งพระอริสงฆ์เจ้า จงมาประดิษฐานอยู่เหนือเศียรเกล้าแห่งข้าสิ้นกาลทุกเมื่อ สิ่งอันอื่นจะได้เป็นที่พึ่งแก่ข้าหามิได้ ถ้าเว้นไว้แต่พระอริยสงฆ์เจ้าปืนที่พึ่งแก่ข้าฯเที่ยงแท้นักหนา ชัยมงคลทั้งหลายจงมาบังเกิดมีแก่ข้าฯด้วยคำสัจนี้เถิด ข้าฯขอกราบไหว้พระอริยสงฆ์เจ้าทั้งสองประการอันประเสริฐ โทษอันใดข้าฯได้ประมาทพลาดพลั้งไว้ในพระอริยสงฆ์เจ้าทั้งสองประการ ขอพระอริยสงฆ์เจ้าทั้งสองประการ จงมาอดโทษทั้งปวงนั้นให้แก่ข้าฯพระพุทธเจ้านั้นเถิดฯ

(กราบ)

อธิบายบททำวัตรกรรมฐาน

บททำวัตรสวดมนต์นี้มีมาแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา ใช้สวดทำวัตรเช้า เย็น และใช้สวดทำวัตรในการขึ้นพระกรรมฐาน สมเด็จพระสังฆราช ไก่เถื่อน ได้นำมาจากกรุงศรีอยุธยา

และใช้สวดกันเป็นประจำ ที่วัดราชสิทธารามนี้ มาเลิกสวดเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๔ แต่พระภิกษุที่เรียนพระกรรมฐานยังใช้สวดกันมาจนถึงทุกวันนี้ ส่วนคำแปลท้ายสวดมนต์นี้มาแปลในสมัยรัชกาลที่ ๒ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ เมื่อคราวทำสังคายนาสวดมนต์ แปล พ.ศ. ๒๓๖๔

คำปริยายขึ้นธรรม

ใช้เทศสอนเมื่อขึ้นพระกรรมฐาน เพื่อปูพื้นฐาน และ ทำความเข้าใจ

ของ สมเด็จพระสังฆราช ไก่เถื่อน

วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร (พลับ)

สืบทอดมาจาก วัดป่า แก้ว ยุคอยุธยา

(พ.ศ. ๒๓๒๖)

(ถอดจากอักขระขอมเป็นอักษรไทยจากคัมภีร์ใบลาน)

นะโม ๓ จบ ฯ

อุกาสะ วนฺทิตวา สิระสา พุทธํ ธัมมํ สํฆญฺ จะ อุตตฺมํ เทยยะ ภาสายะ ปวกฺขามิ กมฺมฏฺฐานํ ทุวิธกํ, อหํ อันว่าข้าฯ **วนฺทิตฺวา เมว อภิวาทฺเรน** ข้าฯ จะขอไหว้นบคำรพด้วยคารวะในกาลบัดนี้ **พุทธํ สพฺพญฺญูพุทธํ** ยังพระสัพพัญญูพระพุทธเจ้า พระองค์ผู้ตรัสรู้เญยธรรมทั้งมวล และพระสัพพัญญูเจ้านั้นโสต **อุตตมํ** อันอุดม **อนุตตรํ** อันหาบุคคลเทพดาทั้งหลาย อันจะยิ่งบ่มิได้ และข้าฯก็จะไหว้พระสัพพัญญูพระพุทธเจ้าองค์นั้นโสต **สิรสา ด้วยหัวแห่งข้าฯในกาลบัดนี้ จ ปน เกวลเมว พุทธํ อภิวนฺทิยะ** ใช่ว่าข้าฯจะไหว้พระพุทธเจ้าเท่านั้นแล จะแล้วสิ่งเดียว **อหํ** อันว่าข้าฯ **วนฺทิตฺวา อภิวาทเรนะ** ข้าก็ไหว้นบคำรพด้วยคารวะ เป็นอันดีแลยิ่งนัก **ธมฺมํ นวโลกุตตฺรธมฺมํ ทสวิธงฺปริยัติยา สห** ยังนวโลกุตตระธัมเจ้า ๙ ประการ เป็นสิบกับทั้งพระไตรปิฎกเจ้าทั้งสาม อันเกิดแต่อกพระสัพพัญญูพระพุทธเจ้า และ พระธัมมเจ้านั้นโสต **สวากขาตํ** แลพระพุทธเจ้าหากเสด็จเทศนาอันไพเราะ เพราะแลดียิ่งนัก แล ข้าฯ ก็ไหว้พระธัมเจ้านั้นโสต **สิรสา** ด้วยหัว **เม** แห่งข้าฯในกาลบัดนี้แล **จ ปน เกวลเมวะ พุทธํ ธมฺมํ อภิวนฺทิย** ใช่ว่าข้าฯจะไหว้พระพุทธเจ้าแล พระธัมมเจ้าเท่านั้นแล จะแล้วยิ่งสิ่งเดียว **อหํ** อันว่าข้าฯ **วนฺทิตฺวา อภิวาทเรน วนฺทิตวา** ข้าฯก็ไหว้นบคำรพด้วยคารวะ **สงฺฆญฺ จ** ในกาลบัดนี้ **สงฺฆงฺ อฏฺฐํ อริยปุคคฺ**

ลานํ สุมูหํ ยังชุมพระอริยเจ้าทั้งหลาย ๘ จำพวกฝูงนั้นเถิด **อุตฺตมัง** อันอุดม อันเผาเสียซึ่งมืดมนอนธการ อันกล่าวคือ อวิชา ตัณหา เสียแล้ว และบุคคลทั้งหลาย ๘ จำพวกฝูงนั้นโสต **สิรสา** ด้วยหัว **เม** แห่งข้า ในกาลบัดนี้แล **ตทนฺตรํ** ถัดนั้นไป ข้าฯกระทำประนมอันอ่อนน้อม นมัสการแก่เจ้ากูแก้วทั้งสามประการนี้แล้ว **อหํ** อันว่าข้า **วกฺขามิ ปริเยสามิ** ข้าจะเรียนเอาซึ่งพระกรรมฐานเจ้านั้นโสต **ทุวิธกํ สมถวิปสฺสนาสํขาตํ ทุวิธกํ** อันมีสองประการอันกล่าวคือ พระสมถกรรมฐาน และพระวิปัสสนากรรมฐาน และพระกรรมฐานเจ้านั้นโสต **พุทธํ ปจฺเจกสมฺพุทธํ** ยังเป็นของแห่งพระพุทธเจ้า และพระปัจเจกพุทธเจ้าแลพระกรรมฐานเจ้านั้นโสต **จตุตฺถอริยสมฺพุทธํ** ยังเป็นของอันพึงพอใจแห่งพระอริยสาวกเจ้าทั้ง ๔ พระพุทธเจ้าได้เสด็จเทศนาประกาศไว้ว่า **ภาวนาทิโว ภาวนารตฺโต** พระท่านว่าไว้ให้ภาวนาทั้งกลางวัน และ กลางคืน และเป็นคำไทยเพื่อที่จะให้เข้าใจง่ายดายกุลบุตรทั้งหลายผู้จะเจริญภาวนา สมถกรรมฐาน และ พระวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อจะหักเสียซึ่งขันธ์ทั้ง ๕ คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ นี้เสียแล้ว จะเอาขึ้นสู่พระนิพพาน ตามบุราณขีณาสพเจ้า ทั้งหลายแต่กาลก่อนโพ้นแล

อุกาสะ ข้าฯ แต่กูแก้วทั้งมวล อันมีองค์พระสัพพัญญูเจ้านั้นเป็นโตแก่ตูข้าฯทั้งหลายอันมีมาก็ดี อันมีบาปอกุศลก็ดี อันมีกุศลเจตนาก็ดี ฉะนั้น อันพร้อมพรั่งกันภายใน แลมีขันธ์ทั้งห้าอีกทั้งปฏิบัติภายนอก ตูข้าฯทั้งหลายมีข้าวตอกดอกไม้ แลธูปเทียน ตูข้าฯทั้งหลายได้เฝ้าเฌยธัมแล นำสู่สาธรที่นี้แล้ว ตูข้าฯ ทั้งหลาย จะเอามาตบแต่งไว้ในใจ จะทำให้เป็นสองโกฏฐาส อันปฐมโกฏฐาสหัวทีนั้น ตูข้าทั้งหลายขอบูชาสมาเถิง (ถึง) สมาธิคุณ ปัญญาคุณ วิริยะคุณ และคุณเจ้ากูแก้วทั้งมวลอันหาที่สุดมิได้ ตูข้าทั้งหลายจะขอบูชาและขอสมา อย่าให้เสีย.....ชำรุด……อันเพื่อจะให้เป็นเหตุเป็นปัจจัยค้ำชู ตูข้าทั้งหลายนี้จะขอบูชา ได้นิพพานในอาตมภาพชาตินี้จงอย่าได้บุคคลตนใด จะประจานพระโพธิญาณนั้นก็ดี จงเป็นเหตุเป็นปัจจัยค้ำชูบุคคลนั้นให้ถึงยังปัญญา อันชื่อว่าพระสัพพัญญุตญาณอันจะนำสัตว์ทั้งหลายตามกรรม (ลอย)พระพุทธเจ้าทุกวันเถิดฯ อันทุติยะโกฏฐาส อันธุระคำรบสองนั้น ตูข้าทั้งหลายจะขอตั้งเอาไว้ยังห้องหน้าแห่งตูข้าทั้งหลาย จะขอสมาเถิง(ถึง) นามบัญญัติแห่งเจ้ากูแก้วทั้งมวล ตูข้าทั้งหลายอันบ่มิรู้และหากยังได้ประมาทเสียซึ่งนามบัญญัติ และข้ามิได้คารวะแก่เจ้ากูแก้วทั้งมวลด้วยทวารทั้งสามแล อิริยาบถทั้งสี่ อันใดอันหนึ่งก็ดี แรกแต่ชาตินี้ค่อยคืนไปหนหลัง แม้นว่าได้อนัน

ตะชาติสงสาร อันหาตอหามูลบ่มิได้ ตูข้าทั้งหลายก็รู้ว่าเป็นโทษแห่งตูข้าทั้งหลายนี้เป็นอันมาก นักหนาที่จะแก้โทษทั้งหลายทั้งมวลอยู่นั้น คือ

โมโห คือหลง	**อหิริกํ** มิละอายแก่บาป
อโนตฺตปฺปํ มิกลัวแก่บาป	**อุจธจฺจํ** สะดุ้งใจ ฟุ้งซ่าน
โลโภ โลภ	**ทฏฺฐิ** ถือมั่น
มาโน มีมานะ	**โทโส** โกรธ
อิสสา ริษยา	**มจฺฉริยะ** ตระหนี่
กุกกุจจํ กินแหนง รำคาญ	**ถีนํ** กระด้าง หดหู่
มิทธํ หลับ ง่วง	**วิจิกิจฉา** สงสัย

เพราะบาปธรรมทั้ง ๑๔ ตัวนี้ หากให้ตูข้าทั้งหลายมืดมน อนธการ ด้วย อวิชชา ตัณหา หากมาให้ตูข้าทั้งหลายนี้มิได้รู้จักพระธรรมเจ้าทั้งสี่ ประการ คือทุกข์สัจจะ สมุทัยสัจจะ นิโรธสัจจะ มรรคสัจจะ เพราะบาปธรรมทั้ง ๑๔ ตัวนี้ หากมาครอบมางำมากำบังใจตูข้า ให้ตูข้าทั้งหลายเป็นไป เป็นบาปแก่ตูข้าทั้งหลาย ซึ่งบ่มิได้รู้ฉลาด แลบ่มิได้รู้อายมิทำตามคำสั่งสอนแห่งเจ้ากูแก้วทั้งมวล จงมีใจเอ็นดูแก่ตูข้าทั้งหลายนี้แล้ว มารับเอาเครื่องอามิสบูชาแห่งตูข้าทั้งหลายนี้แล้ว ขอเจ้ากูแก้วทั้งมวลจงค่อยพิจารณาดูโทษ อันมีอยู่ในจิต ในใจ ในตนแห่งตูข้าทั้งหลายนี้แล้ว ขอเจ้ากูแก้วทั้งมวลจงค่อยประมวลเอาโทษนั้นมาตั้งไว้ยังห้องหน้า และกระทำเป็นอโหสิกรรมเสีย ขอเจ้ากูแก้วทั้งมวลจงมากำจัดเสีย ล้างเสีย เผาเสีย ยังโทษอันมีในจิต ในใจ แห่งตูข้าทั้งหลายด้วย ตะทังคะปหาน และ นิสสรณปหาน ขอให้ตูข้าทั้งหลายบริสุทธิ์จากโทษอันนั้น ประดุจเงิน ทองเหลืองอันใสสดหมดจดจากตะกั่ว และ ทองชิน ประการหนึ่งเล่า ขอให้ตูข้าทั้งหลายบริสุทธิ์จากโทษนั้น ดุจพระจันทร์ พระอาทิตย์เสด็จขึ้นอยู่เหนือเขายุคนธร อันปราศจากเมฆ และ หมอก มีรัศมี ออกเลื่อมพรายฉายงามแท้ดีหลี อย่าได้เป็นนิวรณธรรมอันจะห้ามภูมิทั้งสี่ คือ กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ และ โลกุตตรภูมิ ตูข้าทั้งหลายจะภาวนาสมถะกรรมฐานเจ้า สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ดี ตั้งแรกแต่ **พระขุททกาปีติ** เจ้าเป็นโต และมีอสุภกรรมฐานเจ้าเป็นปริโยสาน ขอให้ตูข้าทั้งหลายได้อนิมิต สนิมิต ประการหนึ่งเล่าขอให้ตูข้าทั้งหลายได้อุคคหนิมิต และ พระปฏิภาคนิมิตเจ้า จงมาตั้งอยู่ในห้องหน้าแห่งตูข้าทั้งหลายทุกทิวาราตรี อย่าได้ขาด ประการหนึ่งเล่า ขอให้ตูข้าทั้งหลายได้อุปจารสมาธิธรรมเจ้า และ อัปปนาสมาธิธรรมเจ้าทุกประการ อักขระ และ พยัญชนะ อย่าให้เสียสัก

ผลสักอัน ใช่แต่เท่านั้น ตูข้าทั้งหลายปรารถนาภาวนาวิปัสสนาปัญญาพระสัพพัญญูพระพุทธเจ้า สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ดี อันแรกแต่วิสุทธิศีลเจ้าเป็นโต และ มีอนุโลมญาณเจ้าเป็นปริโยสาน ขอให้ตูข้าทั้งหลายมีสติ ศีล สมาธิ ปัญญาพระสัพพัญญูพุทธเจ้า อันกล้าอันคมอันเล็งแลดู พระไตรลักษณ์อันหมายรู้จักยังรูปธรรม นามธรรม อันเป็น ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา อันจะหมายหนีวัฏฏะสงสาร อันหาตอหามูลบ่มิได้ ขอให้ตูข้าทั้งหลายได้มรรคธรรม ผลธรรม นิพพานธรรม ตามความปรารถนาแห่งตูข้าทั้งหลายนี้จงทุกประการเถิด ฯลฯ

ประการหนึ่งเล่าด้วยนามเจตนาแห่งตูข้าทั้งหลายอันได้สัมมาคารวะแก่เจ้ากูแก้วดังนี้ก็ดีสัตว์ทั้งหลายก็ตามได้จมอยู่ในที่ร้าย ว่ายอยู่ในอเวจี ทนทุกขเวทนาใน นรก เปรต ดิรัจฉาน อสุรกาย ในอบายนั้นก็ดี ด้วยบุญญาราศีแห่งตูข้าทั้งหลายนี้ จงไปค้ำชูสัตว์นั้นให้ขึ้นพ้นจากทุกข์ ให้ได้มาเสวยสุขในมนุษสโลก ในเทวโลก ในนิพพานเจ้า ก็มีด้วยประการฉะนี้ทุกตัวทุกตนเถิดฯลฯ ประการหนึ่งเล่ามหาอุรสุราช ผู้ใดอันหากได้เสวยสุขนั้นเล่า เป็นต้นว่า พระเจ้าแผ่นดิน และ เสนาแลมหาอำมาตย์แล อาณาประชาราษฎรทั้งหลายจงได้เสวยสุขนั้นเล่า ให้ยิ่งกว่าได้ร้อยเท่าพันทวี ด้วยบุญญาราศีแห่งตูข้าทั้งหลายได้สัมมาคารวะแก่เจ้ากูแก้วทั้งมวล ก็มีด้วยประการฉะนี้ทุกตัวทุกตนเถิด ประการหนึ่งเล่าด้วยนามเจตนาแห่งตูข้าทั้งหลายอันได้มาสัมมาคารวะแก่เจ้ากูแก้วทั้งมวลดังนี้ก็ดี สัตว์ทั้งหลายฝูงใดอันหากยังได้รักษาชีวิตแห่งตนฯ ก็มีด้วยประการฉันใด ฝูงสัตว์ทั้งหลายจงรักษาชีวิตแห่งตูข้าทั้งหลาย ก็มีด้วยประการฉันนั้น ทกตัวทุกตนเถิด ตูข้าทั้งหลายหากยังได้รักษาชีวิตแห่งตนฯ และมีด้วยประการฉันใด ตูข้าทั้งหลายนี้จงรักษาชีวิตแห่งฝูงสัตว์ทั้งหลาย ก็มีด้วยประการฉันนั้น ฝูงสัตว์ทั้งหลายจงมีใจเอ็นดูกรุณาซึ่งกันและกัน ไป มา แล ชักชวนกันมาภาวนาสมถะกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐานเพื่อจะหักเสียยังขันธ์ทั้งห้า และจะเอาตนเข้าสู่นิพพานตามบุราณขีณาสพเจ้าทั้งหลายแต่กาลก่อนโพ้นฯ ประการหนึ่งเล่า ด้วยนามเจตนาแห่งตูข้าทั้งหลายอันได้สัมมาคารวะแก่เจ้ากูแก้วทั้งมวลดังนี้ก็ดี พรสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ห้ากับทั้งปัญญาพระสัพพัญญูพุทธเจ้า หกกับทั้งพระนิพพาน อนึ่งจงจำเริญสิริสวัสดี มีแก่ตูข้าทั้งหลายทุกตัวทุกตนเถิด จนตราบเท่าเข้าสู่นิพพานธรรมเจ้านี้ ทุกวันเถิดฯ ประการหนึ่งเล่าด้วยนามเจตนาแห่งตูข้าทั้งหลายอันได้รีบร้อนห้อมยับมานับนานแต่อนันตชาติสงสาร เป็นต้นว่าได้ให้ทาน รักษาศีลขึ้นไป เมตตาภาวนาตราบเท่ากาลบัดนี้ก็ดี ด้วยบุญญาราศีแห่งตูข้า

ทั้งหลายจงไปค้ำชูท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ อันอยู่รักษาพระศาสนาพระสัพพัญญูพุทธเจ้าที่ไหว้ที่บูชาแก่เทพยดาทั้งหลาย ทุกตัวทุกตน ตราบเท่าห้าพันพระวสา จงมีสวัสดีจำเริญทุกวันเถิดฯ

อุกาสะ อจฺจโย โน ภนฺเต อชฺชคมา ยถาพาเล ยถามูฬเห ยถาอกุสเล เย มยํ อกริมหา เอวมฺภนฺเต อจฺจโย โน ปฏิคฺคณฺหถ อายติง สงฺวเรยฺยามิ ฯ

อุกาสะ ข้าแต่พระสัพพัญญูพุทธเจ้า อันพระองค์อาจนำสัตว์ทั้งหลายเข้าสู่นิพพานให้เท่ากับพระเจ้าทั้งหลายแต่กาลก่อนโพ้น บัดเดี่ยวนี้พระองค์อันจะนำสัตว์ทั้งหลายเข้าสู่นิพพาน ยังไปมิได้เท่าพระเจ้าทั้งหลายแต่กาลก่อนโพ้น บัดเดี่ยวนี้พระองค์อันประกอบด้วยพระมหากรุณาซึ่งจะมาตั้งยังไว้พระศาสนา ห้าพันพระวะสา จึงจะมีพระอริยโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี แลพระอรหันตเจ้าทั้งหลาย จึงจะมานำสัตว์ทั้งหลายเข้าสู่พระนิพพานเท่าพระเจ้าทั้งหลายแต่กาลก่อนโพ้น บัดเดี่ยวนี้พระสัพพัญญูเจ้าเล่า พระองค์ประกอบด้วยมหากรุณา จึงจะมานำเอาตัวข้าทั้งหลายเข้าสู่นิพพานในกาลบัดเดี่ยวนี้แน่แท้ดีหลี

อุกาสะ ข้าจะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้าเล่า พระพุทธเจ้าประกอบด้วยมหากรุณาตั้งแรกแต่วันนี้ไปเบื้องหน้า ข้าจะขอตั้งอยู่ในพระไตรสรณะคมทั้งสามประการ กับทั้งศีลห้าข้อคือ ปาฏิโมกขสังวรศีล อินทรียสังวร อาชีวปาริสุทธิ์ศีล ปัจจยปัจจเวกขณะ และศีลนี้ให้เป็นนิจตราบเท่าสิ้นชีวิตแห่งข้าพเจ้านี้เถิดฯ ข้าแต่พระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระองค์อันประกอบด้วยมหากรุณา พระองค์จงรู้ว่าข้าพเจ้านี้ตั้งอยู่ในพระไตรสรณะคมทั้งสามประการ กับทั้งศีลห้าข้อให้จงเป็นนิจตราบเท่าสิ้นชีวิตแห่งข้าพเจ้านี้เถิดฯ ถ้าจะภาวนาอันใดอันเชื่อถือเข้าเถิดฯ ข้าจะภาวนาพระพุทธคุณเจ้าเพื่อจะขอเอา พระปีติธรรมเจ้าทั้งห้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิดฯ ขอพระธรรมเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิดฯ ขอพระอริยะสงฆ์เจ้าทั้งหลายตั้งแรกแต่พระมหาอัญญาโกญฑัญญะเถรเจ้าโพ้นมา ตราบเท่าถึงพระสงฆ์สมมุติในกาลบัดนี้จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิด ขอพระอริยะสงฆ์เจ้าองค์ต้นอันสอนพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิดฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิดฯ

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า ข้าจะขอเอาพระปีติธรรมเจ้าทั้งห้าแล พระยุคลธรรมทั้งหก พระสุขพระอุปจารสมาธิธรรมเจ้าในห้องพระพุทธคุณเจ้านี้จงมาบังเกิดแก่ข้าด้วยคำว่า **อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุท**

โธ วิชชาจรณะ สมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสสานํ พุทโธ ภควาติ สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ อรหํ อรหํ อรหํฯ

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า เพื่อจะขอเอายังพระลักษณะ **ขุทฺทกาปีติ** เบื้องท่อนต้นในห้องพระสัพพัญญูพุทธเจ้านี้จงมาบังเกิดแก่ข้าฯ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอเอายัง พระลักษณะ **พระขณิกาปีติ** เบื้องอันท่อนสองในห้องพระสัพพัญญูพุทธเจ้านี้จงมาบังเกิดแก่ข้าฯ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอเอายังพระลักษณะ **พระโอกกนฺติกาปีติ** เบื้องอันท่อนสามในห้องพระสัพพัญญูพุทธเจ้านี้จงมาบังเกิดแก่ข้าฯ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอเอายังพระลักษณะ **พระอุพเพงคาปีติ** เบื้องอันท่อนสี่ในห้องพระสัพพัญญูพุทธเจ้านี้จงมาบังเกิดแก่ข้าฯ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอเอายังพระลักษณะ **พระผรณาปีติ** เบื้องอันท่อนห้า ในห้องพระสัพพัญญูพุทธเจ้านี้จงมาบังเกิดแก่ข้าพเจ้า ครั้นข้าได้ยังพระลักษณะทั้งห้านี้แล้ว ข้าฯจะขอเข้าลำดับเจ้ากูเป็นอนุโลม เป็นปฏิโลมฯ แล้วข้าฯจะขอเข้าสับเจ้ากูเป็นอนุโลม เป็นปฏิโลมฯ แล้วข้าฯจะขอเข้าคืบเจ้ากูเป็นอนุโลม เป็นปฏิโลมฯ แล้วข้าฯจะขอเข้าวัดเจ้ากูเป็นอนุโลม เป็นปฏิโลมฯ แล้วข้าฯจะขอเข้าสะกดเจ้ากูเป็นอนุโลม เป็นปฏิโลมฯ

อุกาสะในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า ข้าฯจะขอเอายังพระลักษณะ **พระขุทฺทกาปีติ** ท่อนต้น ในห้องพระพุทธคุณพระสัพพัญญูพุทธเจ้า จงมาบังเกิดอยู่ในจักขุทวาร มโนทวาร และ กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้านั่งภาวนานี้ แดนใดแล ข้าฯยังไปบ่มิได้ในพระลักษณะ**พระขุทฺทกาปีติ** เจ้านี้หนา แม้นว่าเนื้อข้าปอก เลือดข้าแห้ง เอ็นข้าด้าน หลังข้าปอก กระดูกอยู่เท่าดังนั้นก็ดี ส่วนว่าชีวิตข้านี้ยังค่อยเป็นไป ข้าฯจะค่อยกระทำเพียรขอเอายังพระลักษณะ **พระขุทฺทกาปีติเจ้า** นี้จงได้ในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาด้วยคำสัตย์อันมีแห่งข้าแน่แท้ดีหลี ข้าฯจะค่อยบริกรรมไปว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ ได้ละร้อยที ได้ละพันที แลข้าฯ จะค่อยบริกรรมไปว่า พุทโธ ได้ละร้อยที ได้ละพันที แลข้าจะทอดสติไว้ในห้องหทัยวัตถุ แล้วข้าฯจะค่อยพิจารณาดูธรรมานุธรรมปฏิบัติ อันเกิดในขันธ์ทั้งห้า คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ แล้วข้าจะค่อยพิจารณาดูยังพระลักษณะรสปะทัฏฐานะธรรม อันพลัดพรากจากขันธ์ทั้งห้า ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอเอายังพระลักษณะ**พระขุทฺทกาปีติเจ้า** จงมาบังเกิดแก่ข้าฯในขันธ์ทั้งห้าแก่ข้าดังเก่า ข้าฯจะขอเข้าอยู่ให้รู้จักรสปีติแห่ง **พระขุทฺทกาเจ้านี้** จงมาสัญญาแก่ข้าก่อนเถิดฯนิพพานปัจจะโยโหนตุ ชื่อว่า **อจฺจโย โน ภนฺเต** แล้ว

พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งแก่ข้า พระธรรมเจ้าเป็นที่พึ่งแก่ข้า พระอริยสงฆ์เจ้าเป็นที่พึ่งแก่ข้า พระอริยสงฆ์ผู้สอนพระกรรมฐานเจ้าองค์ต้นจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้า พระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้า ข้าจะภาวนาพระพุทธคุณเจ้าเพื่อจะขอเอายังพระลักษณะ **พระขุทฺทกาปีติธรรมเจ้า** จงมาสัญญาแก่พระอริยะเจ้าแต่ก่อนโน้นฉันใด จงมาสัญญาแก่ข้านี้เถิด ด้วยคำข้าว่า **อิติปิโส ภควา ฯลฯ**

ข้าฯจะขอภาวนาอานาปานสติธรรมเจ้า เพื่อขอเอายัง **อุคฺคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิต** ในห้องอานาปานสติเจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิดฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิด ฯ

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมพุทธเจ้า ข้าฯจะขอเอา **อุคฺคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิต** ในห้องอานาปานสติเจ้านี้ จงมาบังเกิดแก่ข้าด้วยคำข้าว่า **อิติปิโส ภควา ฯลฯ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที**

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้าเพื่อจะขอเอาอุคคหนิมิตในห้องอานาปานสติเจ้านี้จงมาบังเกิดอยู่ใน จักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้านั่งภาวนา แดนใดแลข้ายังไปบ่มิได้ในอุคคหนิมิตเจ้านี้หนา แม้นว่าเนื้อข้าฯปอกฯลฯ เท่าดังนั้นก็ดี อันว่าชีวิตนี้ข้ายังค่อยเป็นไป ข้าฯจะค่อยกระทำเพียรเพื่อขอเอายังอุคคหนิมิต ในห้องอานาปานสติเจ้านี้จงได้ ในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาด้วยคำสัตย์อันมีแห่งข้าฯแน่แท้ดีหลี ข้าฯจะค่อยบริกรรมไปว่า ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ได้ละร้อยที ได้ละพันที แล้วข้าฯจะขอเอาอุคคหนิมิตในห้องอานาปานสติเจ้า ขอฯจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าให้รู้ทีเถิดฯ นิพพานปัจจะโย โหนตุ ฯ ข้าฯจะขอภาวนากายคตาสติเจ้า เพื่อจะขอเอาอุคคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิตเจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิดฯลฯ

อุกาสะ ในที่นี้เล่าข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้าเพื่อจะขอเอาอุคคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิตในห้องกายคตาสติเจ้านี้จงได้ จงมาบังเกิดแก่ข้าด้วยคำข้าฯว่า **อิติปิโส ภควา ฯลฯ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที** แล้วค่อยภาวนาไปว่า เกสา เกสา ได้ละร้อยที ได้ละพันที

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า เพื่อจะขอเอาอุคคหนิมิตในห้องกายคตาสติเจ้านี้จงได้ จงมาบังเกิดอยู่ในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนานี้ แดนใดแลข้ายังไปบ่มิได้ในอุคคหนิมิต

ในห้องกายคตาสติเจ้านี้หนา แม้นว่าเนื้อข้าปอก เอ็นข้าด้าน หลังข้าปอก กระดูกอยู่เท่าดังนั้นก็ดี ส่วนว่าชีวิตนี้ข้ายังค่อยเป็นไป ข้าฯจะค่อยกระทำเพียร เพื่อขอเอาอุคคหนิมิตในห้องกายคตาสติเจ้านี้จงได้ ในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาด้วยคำสัตย์อันมีแห่งข้าฯ นี้แน่แท้ดีหลี ข้าจะค่อยบริกรรมไปว่า เกสา เกสา เกสา ได้ละร้อยที ได้ละพันที ข้าฯจะขอเอาอุคคหนิมิตในห้องอุคคหนิมิตในห้องกายคตาสติเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าฯให้รู้ทีเถิดฯ นิพพาน ปัจจะโย โหนตุฯ

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้าเพื่อจะขอเอา อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตในห้องปฐวีกสิณเจ้านี้จงได้ จงมาบังเกิดแก่ข้าด้วยคำข้าฯว่า **อิติปิโส ภควา ฯลฯ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที**

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า เพื่อจะขอเอา อุคคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิต จงมาบังเกิดอยู่ในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวารแห่งข้าฯในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาอยู่นี้เถิดฯ แดนใดแลข้าฯยังไปบ่มิได้ ในอุคคหนิมิตและ ปฏิภาคนิมิตในห้องปฐวีกสิณเจ้านี้หนา แม้นว่าเนื้อข้าฯปอก เลือดข้าฯแห้ง เอ็นข้าฯด้าน กระดูกอยู่เท่าดังนั้นก็ดี ส่วนว่าชีวิตนี้ข้าฯยังค่อยเป็นไป ข้าฯจะค่อยกระทำเพียรเพื่อขอเอาอุคคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิตในห้องปฐวีกสิณเจ้านี้จงได้ ในขณะที่ข้าฯนั่งภาวนาด้วยคำสัตย์อันมีแห่งข้าแน่แท้ดีหลี ข้าฯจะค่อยบริกรรมไปว่า ปฐวี ปฐวี ปฐวี ได้ละร้อยที ได้ละพันที ขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าฯให้รู้ทีเถิดฯ นิพพาน ปัจจะโย โหนตุ ฯ

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้าเพื่อจะขอเอาอุคคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิตในห้อง อุทธุมาตกะอสุภะกรรมฐานเจ้านี้จงได้ จงมาบังเกิดแก่ข้า ฯด้วยคำข้าฯว่า **อิติปิโส ภควา ฯลฯ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที** แลข้าฯจะขอเอาอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตในห้องอุทธมาตกะอสุภะกรรมฐานเจ้านี้จงได้จงมาบังเกิดอยู่ใน จักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้านั่งภาวนาอยู่นี้เถิดฯ แดนใดแลข้าฯยังไปบ่มิได้ในอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตในห้องอุทธุมาตกะอสุภะกรรมฐานเจ้านี้หนา แม้นว่าเนื้อข้าปอก เลือดข้าแห้ง สันหลังข้าฯปอก ส่วนว่าชีวิตนี้ข้าฯยังค่อยเป็นไป ข้าฯจะค่อยกระทำเพียร เพื่อขอเอาอุคคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิตในห้องอุทธมาตกะอสุภะเจ้านี้จงได้ ในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนานี้ด้วยคำสัตย์อันมีแห่งข้าแน่แท้ดีหลี และข้าจะค่อยบริกรรมไปว่า อุทธุมาตกัง อุทธุมาตกัง อุทธุมาตกัง ได้ละร้อยทีได้ละพันที ขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าฯให้รู้ทีเถิด นิพพาน ปัจจโย โหนตุฯ

อุกาสะ ข้าจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า ข้าจะขอเอาอุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิในห้องอสุภะกรรมฐานเจ้านี้หนาจงมาบังเกิดแก่ข้า ด้วยคำข้าว่า **อิติปิโส ภควา ฯลฯ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที**

อุกาสะในที่นี้เล่าข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า เพื่อจะขอเอายังปฐมฌานในห้องอุทธุมาตกะกรรมฐานเจ้านี้จงได้ จงมาบังเกิดในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนานี้ แดนใดแลข้าฯยังไปบ่มิได้ในปฐมฌานในห้องอุทธุมาตกะอสุภะกรรมฐานเจ้านี้หนา แม้นว่าเนื้อข้าปอก เลือดข้าแห้ง เอ็นข้าด้าน กระดูกอยู่เท่าดังนั้นก็ดี ส่วนว่าชีวิตนี้ข้าฯยังค่อยเป็นไป ข้าฯจะค่อยกระทำเพียร ขอเอาปฐมฌานอันประกอบด้วยองค์ห้าประการคือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อุเบกขา และขอเอาทุติยฌานอันประกอบด้วยองค์สี่ คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อุเบกขา และข้าจะขอเอายังตติยฌานอันประกอบด้วยองค์สาม คือ ปีติ สุข เอกัคคตาอุเบกขา บัดนี้พระอาจารย์เจ้าทั้งหลายยังว่าหยาบนัก เป็นโลกียธรรม รู้ฉิบ รู้หาย รู้เกิด รู้ตาย บัดนี้ข้าฯจะหน่ายเสีย ข้าฯจะขอภาวนาเอาจตุตถฌาน อันประกอบด้วยองค์สองคือ สุข เอกัคตา อุเบกขา อันแขวนสุขุมาลชาติเจ้านี้จงได้ ข้าฯจะขอเข้าอยู่นานประมาณหมากเคี่ยวคำหนึ่งจืด ข้าฯจึงจะออกจากฌาน ขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าให้รู้ทีเถิด แลข้าฯจะขอเอาปัญจมฌานอันประกอบด้วยองค์สอง คือ อุเบกขา เอกัคคตา อันแขวนสุขุมาลชาติเจ้านี้จงได้ ข้าฯจะขออยู่นานหมากคำเดียวหนึ่งจืด ข้าฯจะออกขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าฯให้รู้ทีเถิดฯ นิพพาน ปัจจโย โหนตุฯ

อุกาสะ ข้าฯจะขอภาวนาเอายังอนุสสติกรรมฐานเจ้านี้จงได้ เพื่อจะขอเอาอุปจารสมาธิเจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิดฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิดฯ

อุกาสะในที่นี้เล่า ข้าฯจะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า เพื่อจะขอเอาอุปจารสมาธิในห้องอนุสติเจ้านี้จงได้ จงมาเกิดแก่ข้าฯ ด้วยคำข้าฯว่า **อิติปิโส ภควา ฯลฯ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที ในที่นี้เล่าข้าฯ จะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า** เพื่อจะขอเอาอุปจารสมาธิในห้องอนุสติเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏอยู่ใน จักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนานี้ แดนใดแลข้าฯยังไปบ่มิได้ในอุปจารสมาธิในห้องอนุสติเจ้า แม้นว่าเนื้อข้าปอก เลือดข้าแห้ง เอ็นข้าด้าน หลังข้าปอก กระดูกอยู่เท่าดังนั้นก็ดี ส่วนว่าชีวิตนี้ข้าฯยังค่อยเป็นไป ข้า

จะค่อยกระทำเพียรขอเอายังอุปจารสมาธิในห้องอนุสติเจ้านี้จงได้ ข้าจะค่อยภาวนาไปว่า ธัมโม ธัมโม ธัมโม ได้ละร้อยที ได้ละพันทีขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าฯให้รู้ทีเถิดฯ นิพพาน ปัจจโย โหนตุฯ

ข้าฯจะขอภาวนาพรหมวิหารเจ้า สี่ประการ มีเมตตาพรหมวิหารเจ้าเป็นต้น กรุณาเจ้าท่อนสอง มุทิตาเจ้าท่อนสาม อุเบกขาเจ้าท่อนสี่ ข้าฯจะขอเอาอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิธรรมเจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิดฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าจะขอเชิญปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า ข้าฯจะขอเอาอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิในห้องเมตตาพรหมวิหารเจ้านี้จงได้ จงมาบังเกิดแก่ข้าฯด้วยคำข้าฯว่า **อิติปิโส ภควา ฯลฯ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที**

อุกาสะในที่นี้เล่า ข้าจะขอปฏิบัติบูชาในห้องเมตตาพรหมวิหาร ด้วยคำข้าฯว่า

อหํ สุขิโต โหมิ	**ขอเราจงเป็นผู้ถึงความสุข**
อหํ อเวโร โหมิ	**ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีเวร**
อหํ อพฺยาปชฺโฌ โหมิ	**ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีความเบียดเบียน**
อหํ อนีโฆ โหมิ	**ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีความคับแค้น**
สุขี อัตฺตานํ ปริหฺรามิ	**ขอเราเป็นผู้มีความสุขรักษาตน**
อตฺต สุขฺขี	**ขอตัวเราจงมีความสุข**
สุขี	**ขอเราจงเป็นผู้มีสุข**

ข้าฯจะขอเอายังบุญกุศล คืออันให้ข้ามีสุข ตามสัตว์ทั้งหลายทั้งมวล ตราบเท่าถึงอเวจีมหานรก อนันตจักรวาล อกนิฏฐพรหมโพ้น มาเพิ่ม มาแถม ผล ยังกุศลผลบุญแห่งข้าฯ คือให้ข้าฯมีสุขนี้กับหมู่สัตว์ทั้งหลาย ทั้งถึงอเวจีมหานรก อนันตจักรวาล และอกนิฏฐพรหมโพ้นทุกตัวทุกตนเถิดฯ ข้าฯจะได้มีกุศลผลบุญ มีความสุขในมนุสโลก ในเทวโลก ในนิพพานเจ้า แลมีด้วยประการฉันใด ข้าฯก็ย่อมจักให้สัตว์ทั้งหลายทั้งมวลมีกุศลผลบุญ มีความสุขในมนุสโลก ในเทวโลก ในนิพพานที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ๗ บทนี้ แลข้าขอแผ่เมตตาให้ตั้งแรกแต่สัตว์อันมีในตัวแห่งข้าฯนี้ เป็นต้นว่า หนอนก็ดี ขอให้มีความสุข กับหมู่สัพพสัตว์ทั้งหลายทั้งมวลตราบเท่าถึงอเวจีมหานรก อนันตจักรวาล และอกนิฏฐพรหมโพ้น ทุกตัวทุกตนเถิดฯ

อุกาสะในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า เพื่อจะขอเอา อุปจารสมาธิ แล อัปปนาสมาธิ ในห้องเมตตาพรหมวิหารเจ้านี้ จงมาบังเกิดอยู่ในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนานี้ แดนใดแลข้าฯยังไปบ่มิได้ใน อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เมตตาพรหมวิหารเจ้านี้หนา แม้นว่าเนื้อข้าฯปอก เลือดข้าฯแห้ง เอ็นข้าฯด้าน สันหลังข้าฯปอก กระดูกอยู่เท่าดังนั้นก็ดี ส่วนว่าชีวิตนี้ข้าฯยังค่อยเป็นไป ข้าฯจะค่อยกระทำเพียร ขอเอาอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิในห้องเมตตาพรหมวิหารเจ้านี้จงได้ ในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาด้วยคำสัตย์อันมีแห่งข้าฯแน่แท้ดีหลี ข้าจะค่อยบริกรรมไปว่า **อะหัง สุขิโต โหมิ** เป็นต้น ได้ละร้อยที ได้ละพันที และข้าฯจะทอดสติไว้ในหทัยวัตถุ และข้าจะค่อยบริกรรมเอายังธัมมานุธัมมปฏิบัติ อันเกิดในขณะทั้งห้าแห่งข้าฯ อันว่าอุปจารสมาธิเจ้า อัปปนาสมาธิเจ้าในห้องเมตตาเจ้านี้หนา บัดนี้ข้าฯจะขอภาวนาขอเอายังธรรมานุธรรมปฏิบัติอันแขวนสุขุมาลเจ้านี้จงได้ ขอเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าฯให้รู้ทีเถิดฯนิพพาน ปัจจโย โหนตุฯ ข้าฯจะภาวนาอรูปฌานสมาบัติเจ้าสี่ประการ คือ อากาสานัญจายตนเป็นต้น วิญญาณัญจายตนท่อนสอง อากิญจัญญายตนท่อนสาม เนวสัญญานาสัญญายตนท่อนสี่ ข้าฯจะขอเอาอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิเจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ

อุกาสะในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอาอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิจงมาเกิดแก่ข้าฯด้วยคำข้าฯว่า **อิติปิโส ภควา ฯลฯ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที** ในที่นี้เล่าข้าฯจะขอปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า ข้าฯจะขอเอาอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ในห้องอากาสานัญจายตนปฐมอรูปฌานสมาบัติ จงมาบังเกิดในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนานี้ แดนใดแลข้าฯยังไปบ่มิได้ในอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิในห้องอากาสานัญจายตนปฐมอรูปฌานสมาบัติเจ้านี้หนา แม้นว่าเนื้อข้าฯปอก เลือดข้าฯแห้ง เอ็นข้าฯด้าน กระดูกอยู่เท่าดังนั้นก็ดี ส่วนว่าชีวิตนี้ข้าฯยังค่อยเป็นไป ข้าจะค่อยกระทำเพียร ขอเอาอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิในห้องอากาสานัญจายตนปฐมอรูปฌานสมาบัติเจ้านี้จงได้ ในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาด้วยคำสัตย์อันมีแห่งข้าฯแน่แท้ดีหลี ข้าจะค่อยบริกรรมไปว่า

อากาโส อนนฺโต	**ได้ละร้อยที ได้ละพันที**
วิญฺญาณํ อนนฺตํ	**ได้ละร้อยที ได้ละพันที**

นิตฺถิ กิญฺจิ **ได้ละร้อยที ได้ละพันที**

เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณีตํ **ได้ละร้อยที ได้ละพันที**

และข้าฯจะขอเอายังธัมมานุธัมมะปฏิบัติในขณะทั้งห้า คือ อาวัชชนวสี สมาปัชชนวสี อธิฏฐานวสี วุฏฐานวสี และ ปัจจเวกขณวสี และข้าฯจะค่อยพิจารณาเอายังพระลักษณะรสปทัฏฐาน อันว่าอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ในห้องอากาสานัญจายตนปฐมอรูปฌานสมาบัติเจ้านี้หนา จงมาสัญญาแก่ข้าฯให้รู้ทีเถิดฯ นิพพาน ปัจจโย โหนตุฯ

ข้าฯจะขอภาวนาวิปัสสนาปัญญาพระสัพพัญญูพุทธเจ้า เพื่อจะขอเอายังพระปรมัตธรรมนิพพานเจ้านี้จงได้ฯลฯ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ

อุกาสะในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า ข้าฯจะขอเอาพระสติปัญญาพระสัพพัญญูพุทธเจ้าอันชื่อว่า **สัมมสนญาณ อุทยพฺพยญาณ ภงฺคญาณ ภยตูปฏฺฐานญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกามยตาญาณ ปฏิสงฺขาญาณ สงฺขารุเบกขาญาณ อนุโลมญาณ จงมาบังเกิดแก่ข้าฯ ด้วยคำข้าฯว่า อิติปิโส ภควา ฯลฯ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที**

ในที่นี้เล่าข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้าเพื่อจะขอเอายัง ข้าฯจะขอเอายังพระสติปัญญาพระสัพพัญญูพุทธเจ้า ในบทอันชื่อว่า สัมมสนญาณ ฯลฯ จงมาบังเกิดแก่ข้าฯด้วยคำข้าฯว่า

นามรูปํ อนิจจํ ขยตฺเถน

นามรูปํ ทุกขํ ภยตฺเถน

นามรูปํ อนตฺตา อสารกตฺเถน

นามรูปํ อนิจฺจํ นิจจํ วต นิพพานํ

นามรูปํ ทุกขํ สุขํ วต นิพพานํ

นามรูปํ อนตฺตา สารํ วต นิพพานํ

นามรูปํ อันว่ารูปนามแห่งข้าฯนี้หนาเป็น อนิจจํ บ่มิเที่ยงสักอัน ลางคาบเมื่อข้าไปตกนรกไหม้อยู่ ก็บ่มิเที่ยงสักอัน ลางคาบเมื่อข้าฯไปเป็นเปรตวิสัย ก็บ่มิเที่ยงสักอัน ลางคาบเมื่อข้าฯไปเป็นสัตว์เดรัจฉานอยู่ ก็บ่มิเที่ยงสักอัน ลางคาบเมื่อข้าฯไปเกิดเป็นอสุรกาย ก็บ่มิเที่ยงสักอัน นามรูปัง อันว่านามรูปแห่งข้าฯ นี้หนา เป็น อนิจจํ บ่มิเที่ยงขะยัตเถนะ เหตุว่า รู้ฉิบ รู้หาย รู้ประลัย นิจจัง วต นิพพานนํ เท่าแต่นิพพานเจ้าเที่ยงเถิง(ถึง)เดียวดาย นามรูปํ ทุกขํ นามรูปํ อันว่านามรูปแห่งข้าฯ นี้หนา ลางคาบไปตกนรกก็

ทุกข์หนัก ลางคาบไปเกิดเป็นเปรตวิสัยก็ทุกข์หนัก ลางคาบไปเกิดเป็นเปรตก็ทุกข์หนัก ลางคาบไปเกิดเป็นอสุรกายก็ทุกข์หนัก นามรูปํงอันว่านามรูปแห่งข้าฯนี้หนา ทุกขังก็เป็นทุกข์หนัก ภยตฺเถน เหตุว่ามีภัยพึงกลัวมากนัก สุขํ วต นิพพานํ เหตุเท่าแต่นิพพานเจ้าหากเป็นสุขสิ่งเดียวดาย นามรูปํงอนัตตา อันว่านามรูปแห่งข้าฯนี้หนา เป็นอนัตตาในตนแห่งข้าฯ ลางคาบเมื่อข้าฯไปตกนรกไหม้อยู่ ก็ใช่ตัวตนแห่งข้า ลางคาบเมื่อข้าฯไปเกิดเป็นเปรตวิสัย ก็ใช้ตัวตนแห่งข้าฯ ลางคาบเมื่อข้าฯไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็ใช่ตัวตนแห่งข้า ลางคาบเมื่อข้าฯไปเกิดเป็นอสุรกาย ก็ใช้ตัวตนแห่งข้าฯ นามรูปํ อันว่านามรูปแห่งข้าฯนี้หนา อนตฺตา ใช่ตนแห่งข้า ฯอสารกตฺเถน เหตุว่าหาแก่นสารมิได้ สารํ วต นิพพานํ เท่าแต่นิพพานเจ้า หากเป็นแก่นสารสิ่งเดียวดาย

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูพุทธเจ้าในบทอันชื่อว่า สัมมสนญาณเจ้านี้ จงมาบังเกิดอยู่ในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯ ในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนา แดนใดแลข้าฯยังไปบ่มิได้ในสติปริยญาณพระสัพพัญญูพุทธเจ้า แม้นว่าเนื้อข้าฯปอก เลือดข้าฯแห้ง เอ็นข้าฯด้าน กระดูกอยู่เท่าดังนั้นก็ดี ข้าฯจะค่อยกระทำเพียรขอเอายังสติปริยญาณพระสัพพัญญูพุทธเจ้า ในบทอันชื่อว่า สัมมสนญาณ ฯลฯ ด้วยคำสัตย์อันมีแห่งข้าฯแน่แท้ดีหลี ข้าฯจะค่อยบริกรรมไปว่า นามรูปํ อนจฺจํ ขยตฺเถน เป็นต้น ได้ละร้อยที ได้ละพันที แม้นว่าข้าฯจะได้นิพพานในอาตมาภาพชาตินี้ ขอเอาสติปริยญาณปัญญาพระสัพพัญญูพุทธเจ้า ในบทอันชื่อว่า สัมมสนญาณฯลฯ จงมาสัญญาแก่ข้าให้รู้ทีเถิดฯ นิพพานปัจจโยโหนตุฯ

อักขรปทํ พยญฺชนํ

เอกเม กตฺวา พุทธรูปํ สมงฺ สิยา ตสฺมาหิ ปณฺฑิโต โปโส รกฺขนฺโต

ปฏฺกตฺตยํ ธาเรตุ ภวิสติ เม พุทฺธกมฺมฏฺฐานวณฺณนา นิฏฺฐิตา

พุทธํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

ขอให้ข้าได้นิพพานในอนาคตกาล เทอญฯ

อธิบายพระคัมภีร์เทศ ขึ้นลำดับธรรม

คัมภีร์เทศขึ้นลำดับธรรมนี้มีมาแต่โบราณกาลครั้งกรุงสุโขทัย เป็นราชธานี หรือก่อนนั้น ใช้สำหรับเทศขึ้นบอกลำดับพระกรรมฐาน ได้ตกทอดมาถึงกรุงศรีอยุธยา สมเด็จพระสังฆราช ไก่เถื่อน ได้รับสืบทอดมาจาก ท่านอาจารย์ วัดเกาะหงส์ ในกรุงศรี

อยุธยา เมื่อ พ.ศ ๒๓๑๐ และพระองค์ท่านได้นำพระคัมภีร์มาสู่กรุงรัตนโกสินทร์ เนื้อหาสาระในพระคัมภีร์ มิได้มีการเปลี่ยนแปลงคงคำเดิม สำนวนเดิม รูปแบบเดิม มาแต่ครั้งกรุงสุโขทัย อักขระที่จารึกในพระคัมภีร์ จารึกด้วยอักษรขอมไทย ปัจจุบันได้ถอดออกมาเป็นอักขระไทย และใช้เทศขึ้นลำดับธรรมสืบทอดมาจนทุกวันนี้ ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าพระองค์ท่านจะเทศขึ้นลำดับธรรมก่อนจึงบอกพระกรรมฐานให้ สำหรับผู้ไม่มีพื้นฐานมาก่อน

คำกล่าวขอขมาโทษ

อุกาสะ วนฺทามิ ภนฺเต สพฺพํ อปราธํ ขมถ เม ภนฺ เต มยากตํ ปุญฺญํ สามินา อนุโมทิตพฺพํ สามินา กตํ ปุญฺญํ มยฺหํ ทาตพฺพํ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ (กราบ)

ข้าขอกราบไหว้ ขอท่านจงอดโทษแก่ข้าฯ บุญที่ข้าฯทำแล้ว ขอท่านพึงอนุโมทนาเถิด บุญที่ท่านทำ ท่านก็พึงให้แก่ข้าฯด้วยฯ (กราบ)

สพฺพํ อปราธํ ขมถ เม ภนฺเต, อุกาสะ ทวารตฺตเยน กตํ สพฺพํ อปราธํ ขมถ เม ภนฺเต, อุกาสะ ขมามิ ภนฺเต (กราบ)

ขอท่านจงอดโทษทั้งปวงให้แก่ข้าฯด้วยเถิด ขอท่านจงอดโทษทั้งปวงที่ข้าฯทำด้วยทวาร(กาย วาจา ใจ) ทั้งสามแก่ข้าฯด้วยเถิด ข้าฯก็อดโทษให้แก่ท่านด้วย (กราบ)

ก่อนที่จะนั่งภาวนาพระกรรมฐานนั้น จะเกิดผลสำเร็จได้ ต้องมีการขอขมาโทษก่อน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ขมานะกิจ คือการนำดอกไม้ธูปเทียนแพ ไปตั้งจิตอธิษฐาน ขอขมาโทษต่อ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่ท่านทั้งหลายอาจเคยล่วงเกินต่อ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็น อดีต ปัจจุบัน เป็นเหตุให้มีโทษติดตัว การเจริญกุศลธรรมอาจไม่เกิดขึ้นได้ หรือ เจริญขึ้นได้ และ อาจเป็นอุปสรรคปิดกั้นการเจริญพระกรรมฐาน จึงต้องมีการ ขอขมาโทษก่อน เพื่อไม่ให้ เป็นเวร เป็นกรรม ปิดกั้น กุศลธรรม ที่กำลังบำเพ็ญอยู่ และเป็น ปฏิปทาห่างจากกรรมเวร

พระพุทธเจ้า ตรัส การศึกษาตามลำดับ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้ มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการกระทำไปตามลำดับ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ มิใช่ว่าจะมีการบรรลุอรหัตตผลโดยตรง เปรียบเหมือนมหาสมุทรย่อมลาด ลุ่มลึก ไปตามลำดับ ไม่โกรกชันเหมือนเหว ฉะนั้นฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ในธรรมวินัยนี้มีการศึกษา ไปตามลำดับ มีการกระทำไปตามลำดับ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ มิใช่ว่าจะมีการบรรลุอรหัตตผลโดยตรง

ลำดับการตั้งสมาธิจิตในห้องพระพุทธคุณ

เมื่อเธอพิจารณาพุทธานุสสติ ภาวนาว่า **พุทโธ** แลพิจารณาเห็นซึ่งนิวรณธรรม ๕ เหล่านี้ ที่ละได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติในใจ กายย่อมสงบ จิตย่อมระงับ เธอมีกายสงบ จิตระงับแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุขแล้ว จิตย่อมตั้งมั่น เป็นอุปจารสมาธิ

การปฏิบัติพระกรรมฐานเบื้องต้น สำหรับผู้ที่ไม่มีพื้นฐานทางสมาธิมาก่อน ท่านให้ศึกษาในห้องพระพุทธคุณ ซึ่งแยกเป็นลำดับคือ พระปีติห้า พระยุคลหก พระสุขสมาธิทั้งสองประการ เรียกว่า พระพุทธานุสสติ เพื่อต้องการทำจิตให้หมดจด ด้วยอำนาจแห่งพุทธานุสสติ เป็นขั้นเป็นตอนไป จนถึงสุขสมาธิ เรียกว่ากายสุข จิตสุข เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ธรรมกาย เป็นอุปจารฌาน คือเป็นรูปเทียมของปฐมฌาน เป็นทางแห่ง จิตวิสุทธิขั้นหนึ่ง ในเบื้องต้น ของวิปัสสนาธุระ เริ่มหมดจดจากนิวรณธรรม อันมีกามฉันทะ เป็นต้น

คำอาราธนาพระกรรมฐาน
(อธิษฐานสมาธินิมิต)
ของ สมเด็จพระสังฆราช ไก่เถื่อน

ข้าฯขอภาวนาพระพุทธคุณเจ้า เพื่อจะขอเอายัง **พระลักษณะ** (พระรัศมี) **พระขุททกาปีติธรรมเจ้า** นี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิดฯ ขอพระธรรมเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิดฯ ขอพระอริยะสงฆ์เจ้าตั้งแรกแต่พระมหาอัญญาโกญฑัญญะเถรเจ้าโพ้นมาตราบเท่าถึงพระสงฆ์สมมุติในกาลบัดนี้ จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิดฯ ขอพระอริยะสงฆ์องค์ต้นอันสอนพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวล จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิดฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิดฯ

อุกาสะ อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอายัง **พระลักษณะ** (พระรัศมี) **พระขุททกาปีติธรรมเจ้านี้จงได้** ขอจงเจ้ากูมาปรากฏบังเกิดอยู่ใน จักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้านั่งภาวนาอยู่นี้เถิดฯ

อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชชาจะระณะสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวะมนุสสานํ พุทโธ ภควาติ ฯ

สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ

อรหํ อรหํ อรหํ

(องค์ภาวนา พุทโธ)

คำอธิบายเวลากำหนดจิต

หลังจากอาราธนาองค์พระกรรมฐานแล้ว ครั้งแรกกำหนดจิตให้มารวมไว้ที่ใต้สะดือ ๒ นิ้วมือ กำหนดด้วยความตั้งใจจริง ค่อยดำเนินไปด้วยความเพียรชั้นกลาง แลมีสติค่อยประคับประคองให้ตรงต่อจุดมุ่งหมาย อย่ารีบร้อนให้มี ให้เป็นจนเกินไปกว่าเหตุผลจะอำนวยให้ เพราะคุณสมบัติสมาธินี้เป็นของกลาง เป็นเองด้วย บังคับไม่ได้ เราอยากให้เป็นสมาธิก็ไม่เป็น ไม่อยากให้เป็นสมาธิก็ไม่เป็น เราทำก็ไม่เป็น เราหยุดเสียไม่ทำก็ไม่เป็น แต่จะสำเร็จผลในขณะที่เราทำให้มาก เจริญให้มากโดยสายกลาง ไม่หย่อนนัก ไม่ตึงนัก เป็นไปโดยสม่ำเสมอ ไม่ขาดสายทำไปโดยอาการเยือกเย็น และจิตกล้าหาญ ในเมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งได้แล้ว กระบวนการแห่งสมาธิก็จะเป็นไปเอง

อธิบายคำอาราธนาสมาธินิมิต

เมื่อจะนั่งเข้าที่ภาวนานั้น องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดไว้ว่า ต้องอธิษฐานสมาธินิมิต หรือ อาราธนาสมาธินิมิต เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้เกิดขึ้น หรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งๆขึ้นไป กุศลธรรมในที่นี้หมายถึง **สมาธิจิตที่ตั้งมั่น** เป็น สัมมาสมาธิ อีกประการหนึ่งเพื่อเป็นการ เตรียมจิต ก่อนที่จะภาวนาสมาธิ ดังปรากฏใน พระสุตตนฺตปิฎก องฺคุตตรนิกาย ติกนิบาต ปาปณิกสูตรที่ ๑ ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พ่อค้าที่ประกอบด้วยองค์สามประการ ไม่ควรจะได้โภคทรัพย์ที่ยังไม่ได้หรือ ทำโภคทรัพย์ที่ได้แล้วให้ทวีเพิ่มขึ้น องค์สามประการเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย พ่อค้าในโลกนี้เวลาเช้าไม่จัดการงานโดยเอื้อเฟื้อ เวลาเที่ยงไม่จัดการงานโดยเอื้อเฟื้อ เวลาเย็นไม่จัดการงานโดยเอื้อเฟื้อ ดูกรภิกษุทั้งหลายพ่อค้าที่ประกอบด้วยองค์สามประการดังนี้แล ไม่ควรจะได้โภคทรัพย์ที่ยังไม่ได้ หรือ ทำโภคทรัพย์ที่ได้แล้วให้ทวีขึ้นฉันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์สามประการก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นผู้ไม่ควรที่จะบรรลุกุศลธรรม (สัมมาสมาธิ) ที่ยังไม่ได้บรรลุ หรือ ทำกุศลธรรมที่ได้บรรลุแล้วให้เจริญมากขึ้น ธรรมสามประการเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เวลาเช้าไม่อธิษฐานสมาธินิมิต โดยเคารพ เวลาเที่ยงไม่อธิษฐานสมาธินิมิต โดยเคารพ เวลาเย็นไม่อธิษฐานสมาธินิมิต โดยเคารพ ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุผู้ประกอบด้วย

ธรรมสามประการนี้แล เป็นผู้ไม่ควรบรรลุกุศลธรรม ที่ยังไม่บรรลุ หรือ เพื่อกุศลธรรมที่บรรลุแล้วให้เจริญมากขึ้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พ่อค้าผู้ประกอบด้วยองค์สามประการนี้แล สมควรได้โภคทรัพย์ที่ยังไม่ได้ หรือ ทำโภคทรัพย์ที่ได้แล้ว ให้ทวีมากขึ้น องค์สามประการเป็นไฉน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พ่อค้าในโลกนี้เวลาเช้า จัดการงานโดยเอื้อเฟื้อ เวลาเที่ยง จัดการงานโดยเอื้อเฟื้อ เวลาเย็น จัดการงานโดยเอื้อเฟื้อ

ดูกรภิกษุทั้งหลายพ่อค้าผู้ประกอบด้วยองค์สามประการนี้แล สมควรได้โภคทรัพย์ที่ยังไม่ได้ หรือ ทำโภคทรัพย์ที่ได้แล้วให้ทวีมากขึ้น ฉันใด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรมสามประการก็ฉันนั้นเหมือนกัน สมควรจะได้บรรลุกุศลธรรมที่ยังไม่บรรลุ หรือ ทำกุศลธรรมที่ได้บรรลุแล้วให้เจริญมากขึ้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เวลาเช้าอธิษฐาน สมาธินิมิต โดยเคารพ เวลาเที่ยงอธิษฐาน สมาธินิมิต โดยเคารพ เวลาเย็นอธิษฐาน สมาธินิมิต โดยเคารพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ประกอบด้วยธรรมสามประการนี้แล สมควรจะได้บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ หรือ ทำกุศลธรรมที่บรรลุแล้วให้เจริญมากขึ้น

การอธิษฐานสมาธินิมิต ทำให้สมถะสมบูรณ์ เพราะความสมบูรณ์แห่งสมถะเหล่านั้น จึงบรรลุฌาน

วิธีนั่งเข้าที่ภาวนา

นั่งคู้บัลลังก์ เท้าขวาทับ เท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้ายตั้งกายตรง บริกรรม **พุทโธ** กำหนดจิตดังนี้

๑.สมาธินิมิต คือเครื่องหมายสำหรับตั้งสมาธิ ให้ตั้งที่ใต้นาภี คือ สะดือ สองนิ้วมือ เป็นที่ชุมนุมธาตุ และ สัมปยุตธาตุ บริกรรมในที่นี้จะเกิดกำลังมาก อันห้องพระพุทธคุณอยู่ใต้นาภี สองนิ้วมือ

๒. ปัคคาหะนิมิต คือการยกจิตไปอยู่ที่สมาธินิมิต คือที่ใต้นาภี สองนิ้วมือ **จิต** ได้แก่การนึก การคิด การรับรู้อารมณ์ หรือ สติ

๓. อุเบกขานิมิต คือ การวางเฉยในอารมณ์ จิตไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์ ที่เป็น อดีต ที่เป็นอนาคต ให้มีจิตอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน จิตที่แล่นไปใน อดีต อนาคต เป็นจิตที่ฟุ้งซ่าน

การกำหนด สมาธินิมิต (นาภี) โดยส่วนเดียว เป็นเหตุให้จิตเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน

การกำหนดปัคคาหะนิมิต (ยกจิต) โดยส่วนเดียว เป็นเหตุให้จิตเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน

การกำหนด อุเบกขานิมิต (วางเฉย) โดยส่วนเดียว เป็นเหตุให้จิตไม่ตั้งมั่น

ต้องกำหนดนิมิต สามประการ คือ สมาธินิมิต ปัคคาหะนิมิต อุเบกขานิมิต ไปพร้อมกันตลอดกาล ตามกาล จึงทำให้จิตอ่อนควรแก่การงาน จิตที่อ่อนควร แก่การงาน คือ จิตที่ปราศจากนิวรณธรรม คือ กามฉันท์ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พยาบาท ได้แก่ การปองร้าย ถีนะมิทธะ ความง่วงหงาวหาวนอน อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ วิจิกิจฉา ความสงสัย

การกำหนด สมาธินิมิต ปัคคาหนิมิต อุเบกขานิมิต มาใน พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต สมุคคสูตร ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดภิกษุประกอบสมาธิจิต กำหนดไว้ในใจซึ่ง **สมาธินิมิต** ตลอดกาล ตามกาล กำหนดไว้ในใจซึ่ง **ปัคคาหะนิมิต** ตลอดกาล ตามกาล กำหนดไว้ในใจซึ่ง **อุเบกขานิมิต ตลอดกาล ตามกาล** เมื่อนั้นจิตย่อมอ่อนควรแก่การงาน ผุดผ่องและไม่เสียหาย จิตย่อมตั้งมั่นโดยชอบ เพื่อความสิ้นอาสวะ และ ภิกษุนั้นย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อ ทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยธรรมอันยิ่งใดๆเธอย่อมสมควรเป็นพยานในธรรมนั้นๆ ในเมื่อเหตุเป็นอยู่ มีอยู่

ก่อนนั่งสมาธิภาวนาพึงสำเหนียกในใจก่อนว่า

จิตของเราจักเป็นจิตหยุด ตั้งมั่นอยู่ภายใน ธรรมทั้งหลายอันเป็นบาปอกุศล ที่เกิดขึ้นแล้ว จะต้องไม่ยึดจิตของเรา ตั้งอยู่

เป็นการอธิษฐานจิต ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง เพื่อมิให้จิตซัดส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ เป็นการวางอารมณ์ ของจิตให้แน่วแน่ มีสติรู้ทัน ธรรมทั้งหลายที่เป็นบาปอกุศล เช่น นิวรณธรรมเป็นต้น ไม่ให้มารบกวนจิต ยึดจิตติดอยู่ ทำให้จิตไม่บรรลุสมาธิได้ง่าย

หลังเลิกนั่งภาวนา

เมื่อเจริญภาวนาเสร็จเรียบร้อยแล้ว อย่าพึ่งลุกออกจากอาสนะ ให้แผ่เมตตากรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้แก่สรรพสัตว์ก่อน จึงลุกออกจากที่ เมื่อนั่งแล้วรู้เห็นอะไร ห้ามไปคุยกันเอง ให้ไปแจ้งบอกกล่าว กับพระอาจารย์กรรมฐาน

วิธีแจ้งพระกรรมฐาน

(รูปกรรมฐาน สอบนิมิต อรูปกรรมฐาน สอบอารมณ์)

เมื่อจะไป แจ้งพระกรรมฐาน หรือไปสอบอารมณ์นั้น พระภิกษุให้ห่มผ้าเรียบร้อย ไปพร้อมดอกไม้ธูปเทียน กราบพระพุทธรูปก่อนแล้ว จึงกราบพระอาจารย์ผู้บอกพระกรรมฐาน ถวายดอกไม้ให้พระอาจารย์ด้วย แล้วจึง แจ้งอารมณ์พระกรรมฐาน กับพระอาจารย์

ลำดับแห่ง การเจริญสมาธิ

๑. ปริกัมมนิมิต เมื่อพระโยคาวจรแรกเรียน กำหนดภาวนา **พุทโธ** ในห้องพระปีติห้าประการ อันมีในห้องพระพุทธคุณ อารมณ์นั้นชื่อว่า ปริกัมมนิมิต ภาวนานั้นชื่อว่า ปริกัมมภาวนา

๒. อุคคหนิมิต พระโยคาวจรเห็นนิมิตด้วยจักษุ อันถือเอาด้วยดี ด้วยจิต และนิมิตนั้นมาสู่ที่แจ้งแห่ง มโนทวาร อารมณ์นั้นชื่อว่า อุคคหนิมิต

๓.ปฏิภาคนิมิต ภาวนานิมิตนั้นตั้งมั่น เป็นอันดี เมื่อภิกษุมาพากเพียรเจริญนิมิตนั้นปรากฏ วิเศษ ประหลาด ด้วยสีสัณฐานรุ่งเรือง สุกใส ออกไปกว่าเก่าได้ ๑๐ เท่า ๑๐๐ เท่า อันเกิดแต่ภาวนา อารมณ์นั้นชื่อว่า ปฏิภาคนิมิต

๔.อุปจารภาวนา อันกล่าวคือกามาพจรจิต อันใกล้จะละเสียซึ่งอันตราย จำเดิมแต่ได้ปฏิภาคนิมิตนั้น ก็สำเร็จแต่นั้น ปฏิภาคนิมิตนั้น แห่งพระโยคาพจร อันส้องเสพเป็นอันดีด้วย อุปจารสมาธินั้น ก็ถึงซึ่งรูปาวจรปฐมฌานแล

ปรากฏการณ์เมื่อจิตเป็นสมาธิสงบดีแล้ว

เมื่อพระโยคาวจรเจ้า มีจิตสงบเป็นสมาธิ เพ่งต่ออารมณ์ดีแล้ว จะมี **โอภาส** เกิดขึ้น สว่างรุ่งเรืองยิ่งนัก แสงสว่างนี้ย่อมส่องสว่างให้เห็นเป็นสิ่งของต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในใจ หรือปรากฏในมโนทวาร คล้ายคนนอนหลับฝัน เห็นอะไรต่างๆ

แต่การเห็นในทางสมาธิ พิเศษกว่าการเห็นในความฝัน เพราะผู้เห็นผ่านการกลั่นกรองของ**สติ** มาก่อน ผู้เห็นจึงมีสติ มิได้นอนหลับอยู่ ในชั้นแรกที่เห็น แสงสว่างมักจะหายไปโดยเร็ว เพราะผู้เห็นเกิด ความสะดุ้ง และความสงสัย สนเท่ห์มากขึ้น จิตก็คลาดเคลื่อนจากสมาธิ เมื่อสำรวมจิต เป็นสมาธิได้อีก ก็คงได้พบแสงสว่างอีก แสงสว่างนี้ยอมส่องให้เห็นภาพต่างๆ เหมือนอย่างเห็นภาพภายนอกใน เวลากลางวัน เมื่อพระอาทิตย์ยังไม่ขึ้น ก็ยังมืดอยู่ ไม่สามารถมองเห็นภาพอะไรต่างๆได้ เปรียบเหมือนจิตยังไม่

ตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่มีกำลัง เมื่อพระอาทิตย์ขึ้นแล้ว ก็สามารถมองเห็นภาพอะไรได้ เปรียบเหมือนจิต ที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีกำลังเกิดแสงสว่าง สามารถเห็นภาพอะไรๆได้

การที่ได้พบ ได้เห็นแสงสว่างในเวลาที่ทำสมาธิ หลับตากำหนดจิตอยู่นั้น เรียกว่า โอภาสนิมิต การได้เห็นรูปนิมิตที่เกิดขึ้น เล็กน้อยนี้เรียกว่า อุคคหนิมิต ถ้าผู้เห็นนิมิต สามารถนึกให้รูปนิมิตเหล่านั้น กลายเป็นรูปขนาดใหญ่ ประกอบด้วยความผ่องใสกว่าหลายเท่า เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต เห็นรูปต่างๆไม่มีประมาณเรียกว่า มหรคตจิต เป็นข้างฝ่ายอรูปฌาน เห็นแสงสว่าง อย่างเดียวไม่มีรูปนิมิต เป็นบาทฐานแห่งอรูปฌาน รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ สองอย่างนี้รวมเรียกว่า สมาบัติแปด

เหตุที่พระโยคาวจรเจ้า ผู้พากเพียรไม่สามารถทำจิตตั้งมั่น ให้เป็นสมาธิได้เพราะ อุปกิเลส เครื่องเศร้าหมองในสมาธิ ๑๑ ประการ ดังมีเรื่องราวปรากฏใน พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกสูตรดังนี้

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกสูตร

เรื่องโอภาสนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ไม่เกิดไม่เจริญไม่ตั้งมั่น เพราะอุปกิเลส เครื่องเศร้าหมองในสมาธิ ๑๑ ประการ

ความว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงให้พระอนุรุทธฟังว่า เมื่อครั้งพระพุทธองค์ทรงกระทำทุกกรกิริยา บำเพ็ญเพียรเพื่อถึงความตรัสรู้อนุตตรสัมโพธิญาณด้วยพระองค์เอง พระองค์ทรงได้ **โอภาส** แล้ว โอภาสนั้นก็กลับมืดเหมือนก่อน แต่อาศัยที่เพราะพระองค์ทรงพิจารณาเห็นเหตุ จึงได้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง

เมื่อครั้งที่พระองค์ทรงหลับพระเนตร เจริญสมาธิ ณ โพธิพฤกษบัลลังก์ ก็ได้แสงสว่างมองเห็นสรรพรูปต่างๆ พระองค์จึงทรงสงสัยว่า **นี่สิ่งใดหนอ นี่สิ่งใดหนอ** โอภาสนิมิตนั้นก็ดับศูนย์ไป แล้วก็กลับมาสว่างขึ้นอีก เป็นดังนี้เนื่องๆ ภายหลังจากพระองค์จับได้ว่า เพราะความลังเลสงสัยคือ **วิจิกิจฉา** ที่คิดว่า นี่สิ่งใดหนอ นี่สิ่งใดหนอ เมื่อคิดดังนั้นจิตของพระองค์ ก็เคลื่อนจากสมาธิ แสงสว่างจึงดับ

คราวนี้พระองค์จึงทรงวางจิตเป็น **อมนสิการ** คือจิตไม่นึก ไม่กำหนดว่านั้นอะไร จิตก็เลื่อนลอย ไม่มีที่เกาะ ที่ยึด แสงสว่าง ก็ดับอีก

ต่อไปพระองค์ก็ควบคุมสติเพ่งเล็งดู รูปที่พอพระหฤทัย อันเป็นอารมณ์แห่งกรรมฐาน เมื่อรูปที่พอพระหฤทัยดับไปหมด เหลือแต่รูปที่ไม่พอพระหฤทัย ไม่เป็นอารมณ์แห่งพระกรรมฐาน จิตของพระองค์ก็ไม่กระทำนมสิการ ไม่อยากเพ่งเล็งนิมิต

ต่อไป ก็เกิด **ถีนมิทธะ** ง่วงเหงาหาวนอน แสงสว่างก็ดับไป พระองค์ก็จับเหตุได้ว่าเพราะละเลยความกำหนดนิมิต จิตจึงง่วงเหงาหาวนอน เป็นเหตุให้แสงสว่างดับ

เมื่อพระองค์ทรงทราบเหตุดังนี้แล้ว พระองค์จึงตั้งไว้ซึ่งวิตก ความตรึก วิจาร ความตรอง กำหนดเพ่งดูรูปตามลำดับไป ก็ได้เห็นรูปที่น่าเกลียด น่ากลัว ก็เกิด **ฉมฺภิตตฺต** ความไหวจิต ไหวกาย เกิดขึ้น แสงสว่างจึงดับ รูปจึงดับ

ต่อไปพระองค์ก็ไม่กำหนดดูรูปที่น่าเกลียดน่ากลัว เลือกดูแต่รูปที่ชอบอารมณ์ ภายหลังรูปที่ชอบอารมณ์เกิดขึ้นมากมาย จิตของพระองค์ก็กำเริบ กำหนดจิตทั่วไปในรูป ทุกรูปในนิมิต ทุกนิมิต จนเหลือความสามารถของจิต จิตก็ตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน แสงสว่างก็ดับไป พระองค์ก็พิจารณาจับเหตุได้ว่า **อุพฺพิลวิตก** คือกิริยาที่จิตกำเริบ กระทำความเพียรมักใหญ่ รวบรัดเพ่งเล็งดูรูปมากๆ แต่คราวเดียวกัน จิตก็คลาดจาก สมาธิ โอภาสนิมิต อุคคหนิมิต ก็ดับ

ต่อมาพระองค์ทรงกำหนดเพ่งเล็งดูรูปนิมิต โดยกำหนดแต่ช้าๆไม่รวบรัด จิตหย่อนคลายความเพียรลง จิตก็บังเกิด **ทุฏฐุลล** คร้านกาย มีอาการให้เกิดกระวนกระวายขึ้น แสงสว่างจึงดับไป

เมื่อพระองค์จับเหตุได้แล้ว จึงกำหนดเหตุด้วย **อจฺจารทฺธวิริยะ** กำหนดความเพียรขึ้น ให้เคร่งครัดแรงกล้า เป็นเหตุให้แสงสว่างดับ จึงกำหนดลดความเพียรลงให้น้อย เรียกว่า **อติลีนวิริยะ** คือกระทำความเพียรอ่อนเกินไป แสงสว่างจึงดับ

ต่อมาพระองค์จึงกำหนด กระทำความเพียรแต่พอปานกลาง สถานกลาง ในความเพียรพอให้แสงสว่างทรงอยู่ได้ จึงเป็นที่น่าสงสัยว่าทำไมความเพียรกล้าจึงให้โทษด้วย มีอุปมาว่าเหมือนคนที่จับนกกระจอก ต้องการจับนกได้ทั้งเป็น แต่จับบีบโดยเต็มแรง นกกระจอกก็ตาย ถ้าจับนกหลวมๆไม่ดี นกกระจอกก็จะหนีไป ต้องจับนกแต่พออยู่ พอประมาณนกกระจอกก็ไม่ตาย จึงจะได้ประโยชน์ คือจิตเป็นสมาธิ

การจับบีบนกโดยแรง เปรียบเหมือนมีความเพียรกล้า จับนกหลวมๆเปรียบเหมือนมีความเพียรน้อย จับนกแต่พออยู่ พอประมาณ เปรียบเหมือน มีความเพียรสถานกลาง

เมื่อทรงทำความเพียรสถานกลางได้แล้ว จึงเห็นรูปเทวดา ที่งดงาม แลเห็นทิพย์สมบัติใน เทวะโลก จิตก็อยากเป็นอยากได้ ในทิพย์สมบัตินั้น แสงสว่างก็ดับไป พระองค์

ก็ทราบว่าการกำหนดดูรูปปราณีต เช่นเทวดานั้นเป็นเหตุให้ เกิด **อภิชปฺปา** ตัณหาเกิด แสงสว่างจึงดับ

ต่อมาพระองค์จึงพิจารณาดูรูปที่ปราณีต และรูปที่หยาบพร้อมกัน จิตก็แยกเป็นสองฝัก สองฝ่าย สัญญาต่างกัน ก็เกิดขึ้นมีขึ้น เรียกว่า **นานตฺตสญฺญา** จิตก็เคลื่อนจากสมาธิ รูป และแสงสว่างจึงหายไป

คราวนี้พระองค์จึงเพ่งพิจารณารูปมนุษย์ฝ่ายเดียว เมื่อเพ่งหนักรูปมนุษย์นานเข้ารูปมนุษย์งดงาม น่าพึงพอใจก็เกิด จึงเกิดความกำหนัดยินดี แสงสว่างจึงดับ พระองค์จึงทรงพิจารณาทราบว่า **อตินิชฌายิตตฺต** การเพ่งหนักที่รูปมนุษย์ อันปราณีต เป็นเหตุให้แสงสว่างดับ

พระองค์ทรงกำหนดอุปกิเลส เครื่องเศร้าหมอง ๑๑ ประการได้แล้ว จึงป้องกันไม่ให้เข้ามาครอบงำในพระหฤทัยของพระองค์ได้ ต่อมาแสงสว่างของพระองค์ก็พ้นประมาณ หาเครื่องกำบังมิได้ พระองค์จึงบรรลุฌาน ๔ วิชชา ๓ สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อุปกิเลส ๑๑ ประการ
เครื่องเศร้าหมองในการเจริญสมาธิ

๑.วิจิกิจฉา ความสงสัยในโอภาสนิมิต จิตคลาดเคลื่อนจากสมาธิ แสงสว่างจึงดับ

๒.อมนสิการ จิตไม่กำหนดนึก ว่านั้นอะไร นี่อะไร ทำให้จิตเลื่อนลอย จิตจึงเคลื่อนจากสมาธิ แสงสว่างก็ดับ

๓. ถีนมิทธะ จิตละเลยการกำหนดรูปนิมิต จิตจึงง่วงเหง่าหาวนอน จิตจึงเคลื่อน จากสมาธิ รูป จึงดับ แสงสว่างจึงดับ

๔.ฉมฺภิตตฺต ความไหวจิต ไหวกาย เพราะจิตเห็นรูปน่ากลัว จิตจึงเคลื่อนจากสมาธิ แสงสว่าง รูปนิมิตจึงดับ

๕.อุพพิลวิตก ความที่จิต รวบรัด เพ่งเล็งดูรูปนิมิตมากมาย จิตกำเริบฟุ้งซ่านจิตจึงเคลื่อนจาสมาธิรูปนิมิต และแสงสว่างจึงดับไป

๖.ทุฏฐุลล ความกำหนดจิตดูรูปนิมิตมาก แต่กำหนดดูแต่ช้าๆ จิตคลายความเพียรลง เกิดความ กระวนกระวาย จิตจึงเคลื่อนจากสมาธิรูปนิมิตโอภาสนิมิตจึงดับ

๗.อจฺจารทฺธวิริย กำหนดความเพียรมากเกินไป จิตจึงคลาดเคลื่อนจากสมาธิ

รูป แสงสว่างจึงดับไป

๘.อติลีนวิริย กำหนดความเพียรน้อยเกินไป อ่อนเกินไป จิตเคลื่อนจาก สมาธิ รูป แสงสว่างจึงดับ

๙.อภิชปฺปา การกำหนดดูรูปปราณีต ตัณหาเกิด จิตจึงเคลื่อนจากสมาธิ รูป และแสง สว่างจึงดับไป

๑๐.นานตฺตสญฺญา การกำหนดดูรูปหยาบ รูปปราณีตพร้อมกัน จิตแยกเป็น สองฝ่าย จิต จึงเคลื่อน จากสมาธิรูปนิมิต และโอภาสนิมิตหายไป

๑๑. อตินิชฌายิตตฺต การเพ่งเล่งรูปมนุษย์ อันปราณีต เกิดความยินดี จิต เคลื่อนจากสมาธิ รูป แสงสว่างจึงดับ

พระกรรมฐาน สำหรับฝึกตั้งสมาธิ

พระโยคาวจร ผู้มีศรัทธาในการปฏิบัติพระกรรมฐาน เมื่อแรกเรียนจิตยังไม่ตั้งมั่น และ เพื่อจะให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย เป็นการประมวลจิตลงในพระกรรมฐาน แรกเรียนใหม่ๆให้เรียนเอายัง   พระกรรมฐานที่มีอานุภาพเล็กน้อย   มีอารมณ์เล็กน้อย   มีอารมณ์แคบสั้น เรียกว่า สมาธิที่เป็น ปริตตปริตตารมณ์ ได้แก่อารมณ์ นุสสติ เช่น พุทธานุสสติกรรมฐานเป็นต้น พุทธานุสสติกรรมฐานถือว่าเป็นหัวใจของพระกรรมฐาน เป็นราก เป็นเง่า เป็นเค้า เป็นมูล ของพระกรรมฐาน เป็นพระกรรมฐานที่เปิดประตูไปสู่ พระกรรมฐานอื่นๆได้ง่าย มีคำกล่าวใน สุภูติเถรปาทานว่า

ท่านจงเจริญ พุทธานุสสติ อันยอดเยี่ยมกว่าภาวนาทั้งหลาย เมื่อเจริญพุทธานุสสตินี้แล้ว จะยังใจให้เต็มได้ อารมณ์ของ พุทธานุสสติ ประกอบด้วย พระปีติ ๕ ประการ พระยุคลธรรม ๖ ประการ พระสุขสมาธิ ๒ ประการ แต่ละองค์มี อารมณ์ที่ต่างกัน ปีติธรรม ๕ แต่ละองค์ก็มีอารมณ์ที่ต่างกัน พระยุคลธรรม ๖ ประการ แต่ละองค์ก็มีอารมณ์ที่ต่างกัน พระสุขสมาธิ แต่ละองค์ก็มีอารมณ์ที่ต่างกัน

ปีตินี้ เป็นราก เป็นเค้า เป็นมูล เป็นบาทฐานของสมาธิ เบื้องสูงต่อไป

อารมณ์ของพระปีติธรรม ๕ ประการ

๑.พระขุททกาปีติ ปีติเล็กน้อย	สมาธิเล็กน้อย	ขณิกสมาธิ ขั้นที่ ๑
๒.พระขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ	สมาธิชั่วขณะ	ขณิกสมาธิ ขั้นที่ ๒
๓.พระโอกกนฺติกาปีติ ปีติเป็นพักๆ	สมาธิเป็นพักๆ	ขณิกสมาธิ ขั้นที่ ๓
๔.พระอุพฺเพงคาปีติ ปีติโลดโผน	สมาธิเต็มที่	ขณิกสมาธิ ขั้นที่ ๔

๕.ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน สมาธิแผ่ซ่าน ขณิกสมาธิ ขั้นที่ ๕

ลำดับขั้นตอนการนั่งภาวนา พระปีติ ๕

๑. นั่งเอายังพระลักษณะ พระขุททกาปีติ พระขณิกาปีติ พระโอกกนฺติกาปีติ พระอุพฺเพงคาปีติ พระผรณาปีติ เพื่อทำให้จิตเป็นสมาธิ เป็นขั้นตอน

๒.นั่งเอายังพระรัศมี พระขุททกาปีติ พระขณิกาปีติ พระโอกกันติกาปีติ พระอุพเพงคาปีติ พระผรณาปีติ เพื่อแก้ จิตอุปทาน จิตหลอก จิตหลอน

๓.นั่งเอายังพระลักษณะ และพระรัศมี เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม

เป็นอนุโลมคือ พระขุททกาปีติ พระขณิกาปีติ พระโอกกันติกาปีติ พระอุพเพงคาปีติ พระผรณาปีติ

เป็นปฏิโลมโลมะคือ พระผรณาปีติ พระอุพเพงคาปีติ พระโอกกันติกาปีติ พระขณิกาปีติ พระขุททกาปีติ (ฝึกจิตแยกนิมิตจริง และนิมิตเทียม)

๔.เข้าสับปีติห้าเป็นอนุโลม รวมตั้งที่นาภี	**เข้าสับปีติห้าเป็นปฏิโลม รวมตั้งที่นาภี**
๑.พระขุททกาปีติ (ดิน)	๑.พระผรณาปีติ (อากาศ)
๒.พระโอกกนฺติกาปีติ (น้ำ)	๒.พระโอกกนฺติกาปีติ (น้ำ)
๓.พระขณิกาปีติ (ไฟ)	๓.พระอุพเพงคาปีติ (ลม)
๔.พระอุพฺเพงคาปีติ (ลม)	๔.พระขณิกาปีติ (ไฟ)
๕.พระโอกกนฺติกาปีติ (น้ำ)	๕.พระโอกกนฺติกาปีติ (น้ำ)
๖.พระผรณาปีติ (อากาศ)	๖.พระขุททกาปีติ (ดิน)

เพื่อฝึกจิตให้จิตแคล่วคล่อง

๕.เข้าคืบพระปีติห้าเป็นอนุโลม รวมตั้งที่นาภี	**เข้าคืบพระปีติห้าเป็นปฏิโลม รวมตั้งที่นาภี**
๑.พระขุททกาปีติ (ดิน)	๑.พระอุพเพงคาปีติ (ลม)
๒.พระโอกกนฺติกา (น้ำ)	๒.พระขณิกาปีติ (ไฟ)
๓.พระผรณาปีติ (อากาศ)	๓.พระผรณาปีติ (อากาศ)
๔.พระขณิกาปีติ (ไฟ)	๔.พระโอกกนฺติกาปีติ (น้ำ)
๕.พระอุพฺเพงคาปีติ (ลม)	๕.พระขุททกาปีติ (ดิน)

(เพื่อฝึกจิตให้แคล่วคล่อง)

๖.เข้าวัดออกวัดสะกดเป็นอนุโลม	**เข้าวัดออกวัดสะกดเป็นปฏิโลม**
๑.พระขุทฺทกาปีติ (ดิน)	๑.พระผรณาปีติ (อากาศ)
๒.พระขณิกาปีติ (ไฟ)	๒.พระอุพฺเพงคาปีติ (ลม)
๓.พระโอกกนฺติกาปีติ (น้ำ)	๓.พระโอกกนฺติกาปีติ (น้ำ)
๔.พระอุพฺเพงคาปีติ (ลม)	๔.พระขณิกาปีติ (ไฟ)
๕.พระผรณาปีติ (อากาศ)	๕.พระขุททกาปีติ (ดิน)

การเข้าสับ เข้าคืบ เข้าวัด ออกวัด พระปีติห้า เป็นอนุโลมปฏิโลม ทำให้จิตชำนาญ แคล่วคล่อง เป็นวสี ในเบื้องต้น

พระปิติเจ้าทั้ง ๕ จัดเป็นธาตุ

๑. พระขุททกาปีติ ธาตุดิน ปฐวีธาตุ ๒๑
๒. พระขณิกาปีติ ธาตุไฟเต โชธาตุ ๖
๓. พระโอกกนฺติกาปีติ ธาตุน้ำ อาโปธาตุ ๑๒
๔. พระอุพฺเพงคาปีติ ธาตุลม วาโยธาตุ ๗
๕. พระผรณาปีติ อากาศธาตุ อากาศธาตุ ๑๐

รวมเป็นธาตุพระพุทธเจ้า ๕๖

พระขุทฺทกาปีติ ปฐวีธาตุ ดิน ๒๑ คือ ๑. เกสา ๒. โลมา ๓. นขา ๔. ทนฺตา ๕. ตโจ ๖. มงฺสํ ๗. นหารู ๘. อฏฺฐิ ๙. อฏฺฐิมิญฺชํ ๑๐.วกฺกํ ๑๑. หทยํ ๑๒. ยกนํ ๑๓. กิโลมกํ ๑๔. ปิหกํ ๑๕. ปปฺผาสํ ๑๖. อนฺตํ ๑๗. อนฺตคุณํ ๑๘. อุทริยํ ๑๙. กรีสํ ๒๐. มตฺถเก ๒๑. มตฺถลุงคํ

พระขณิกาปีติ เตโชธาตุ ๖ คือ ๑. จกฺขุวตฺถุ ๒. โสตวตฺถุ ๓. ฆานวตฺถุ ๔. ชิวหาวตฺถุ ๕. กายวตฺถุ ๖. หทัยวตฺถุ

พระโอกกันติกาปีติ อาโปธาตุ ๑๒ คือ ๑. ปิตตํ ๒. เสมหํ ๓.ปุพโพ ๔.โลหิตํ ๕. เสโท ๖. เมโท ๗. อสฺสุ ๘. วสา ๙. เขโฬ ๑๐. สิงฆานิกา ๑๑. ลสิกา ๑๒. มุตตํ

พระอุพฺเพงคาปีติวาโยธาตุ๗คือ๑.จกฺขุรมฺมะณํวา ๒.โสตารมฺมะณํวา ๓. ฆานารมฺมณํวา ๔. ชิวหารมฺมณํวา ๕. กายารมฺมณํวา ๖. จิตตารมฺมณํวา ๗. มโนรมฺมณํ วา

พระผรณาปีติธรรมเจ้า อากาสธาตุ ๑๐ คือ ๑. ช่องตาซ้าย ๒. ช่องตาขวา
๓. ช่องจมูกซ้าย ๔. ช่องจมูกขวา ๕. ช่องหูซ้าย ๖. ช่องหูขวา
๗. ช่องทวารหนัก ๘. ช่องทวารเบา ๙. วจีทวาร ได้แก่ช่องปาก
๑๐. มโนทวารได้แก่ช่องหทัย รวมอากาศเป็น ๑๐

ให้พระโยคาวจรเจ้ารู้คุณพระบรมศาสดาเจ้า ๕๖ และคุณพระลักษณะปีติทั้ง ๕ รวมเป็น ๕๖ เท่ากัน ให้รู้โดยสันทัดเถิด แสดงพระลักษณะปีติเจ้าต่าง ๆ ทั้ง ๕ ปีติโดยสังเขปเท่านี้แล

เป็นคุณพระพุทธเจ้า ๕๖ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน เป็น ๒๘ เอาอากาศ ๑๐ บวกเป็น ๓๘ เป็นคุณพระธรรมเจ้า

แล้วตั้งคุณพระพุทธเจ้า ๕๖ ลงแบ่งออกเป็น ๔ ส่วน ออกได้ ๑๔ เป็นคุณพระสงฆ์ เข้ากันเป็น คุณพระพุทธเจ้า ๕๖ คุณพระธรรมเจ้า ๓๘ คุณพระสงฆ์ ๑๔ รวมเป็นพระคุณ ๑๐๘

อารมณ์ของพระยุคลธรรม ๖ ประการ

๑.พระกายปสฺสทฺธิ จิตปสฺสทฺธิ กายสงบ จิตสงบ อุปจารสมาธิ สมาธิสงบ ขั้นที่ ๑
๒.พระกายลหุตา จิตลหุตา กายเบา จิตเบา อุปจารสมาธิ สมาธิเบา ขั้นที่ ๒
๓.พระกายมุทุตา จิตมุทุตา กายอ่อน จิตอ่อน อุปจารสมาธิ สมาธิอ่อน ขั้นที่ ๓
๔.พระกายกมฺมญฺญตา จิตกมฺมญฺญตา กายควรแก่การงาน จิตควรแก่การงาน
อุปจารสมาธิ สมาธิควรแก่การงาน ขั้นที่ ๔
๕.พระกายปาคุญฺญตา จิตปาคุญฺญตา กายแคล่วคล่อง จิตแคล่วคล่อง
อุปจารสมาธิ สมาธิแคล่วคล่อง ขั้นที่ ๕
๖.พระกายุชุคฺคตา จิตตุชุคฺคตา กายตรง จิตตรง อุปจารสมาธิ สมาธิตรง ขั้นที่ ๖

ขั้นตอนการนั่งพระยุคลธรรม ๖

ขั้นตอนที่ ๑-๒-๓ เหมือนพระปีติ ๕

ขั้นตอนที่๔

เข้าสับ พระยุคลหก เป็นอนุโลม (รวมลงที่นาภี)

๑.พระกายปสฺสทฺธิ -จิตปสฺสทฺธิ (ดิน)
๒.พระกายมุทุตา -จิตมุทุตา (น้ำ)
๓.พระกายลหุตา -จิตลหุตา (ไฟ)

๔.พระกายกมฺมญฺญตา -จิตกมฺมญฺญตา (ลม)

๕.พระกายมุทุตา-จิตมุทุตา (น้ำ)

๖.พระกายปาคุญฺญตา -จิตปาคุญฺญตา (อากาศ)

๗.พระกายกมฺมญฺญตา -จิตกมฺมญฺญตา (ลม)

๘.พระกายชุคฺคตา -จิตชุคฺคตา (ดิน)

เข้าสับ พระยุคลหก เป็นปฏิโลม (รวมลงที่นาภี)

๑.พระกายชุคฺคตา -จิตชุคฺคตา (ดิน)

๒.พระกายกมฺมญฺญตา -จิตกมฺมญฺญตา (ลม)

๓.พระกายปาคุญฺญตา -จิตปาคุญฺญตา (อากาศ)

๔.พระกายมุทุตา -จิตมุทุตา (น้ำ)

๕.พระกายกมฺมญฺญตาจิตกมฺมญฺญตา (ลม)

๖.พระกายลหุตา -จิตลหุตา (ไฟ)

๗.พระกายมุทุตา -จิตมุทุตา(น้ำ)

๘.พระกายปสฺสทฺธิ -จิตปสฺสทฺธิ (ดิน)

ขั้นตอนที่ ๕

เข้าคืบ ยุคลหก เป็นอนุโลม (รวมลงที่นาภี)

๑.พระกายปสฺสทฺธิ-จิตปสฺสทฺธิ (ดิน)

๒.พระกายมุทุตา-จิตมุทุตา (น้ำ)

๓.พระกายปาคุญฺญตา-จิตปาคุญฺญตา (อากาศ)

๔.พระกายลหุตา-จิตลหุตา (ไฟ)

๕.พระกายกมฺมญฺญตา-จิตกมฺมญฺญตา (ลม)

๖.พระกายชุคฺคตา-จิตชุคฺคตา (ดิน)

เข้าคืบยุคลหก เป็นปฏิโลม (รวมลงที่นาภี)

๑.พระกายชุคฺคตา-จิตชุคฺคตา (ดิน)

๒.พระกายกมฺมญฺญตา-จิตกมฺมญฺญตา (ลม)

๓.พระกายลหุตา-จิตลหุตา (ไฟ)

๔.พระกายปาคุญฺญตา-จิตปาคุญฺญตา(อากาศ)

๕.พระกายมุทุตา-จิตมุทุตา (น้ำ)

๖.พระกายปสฺสทฺธิ-จิตปสฺสทฺธิ (ดิน)

ขั้นตอนที่ ๖

เข้าวัด ออกวัด เข้าสกด ยุคลหก (เป็นอนุโลม)

๑.พระกายปสฺสทฺธิ-จิตปสฺสทฺธิ (ดิน)

๒.พระกายลหุตา-จิตลหุตา (ไฟ)

๓.พระกายมุทุตา-จิตมุทุตา (น้ำ)

๔.พระกายกมฺมญฺญตา-จิตกมฺมญฺญตา (ลม)

๕.พระกายปาคุญฺญตา-จิตปาคุญฺญตา   (อากาศ)

๖.พระกายชุคคฺตา-จิตชุคฺคตา (ดิน)

เข้าวัด ออกวัด เข้าสะกด ยุคลหก (เป็นปฏิโลม)

๑.พระกายชุคฺคตา-จิตชุคฺคตา (ดิน)

๒.พระกายปาคุญฺญตา-จิตปาคุญฺญตา (อากาศ)

๓.พระกายกมฺมญฺญตา-จิตกมฺมญฺญตา (ลม)

๔.พระกายมุทุตา-จิตมุทุตา (น้ำ)

๕.พระกายลหุตา-จิตลหุตา (ไฟ)

๖.กายปสฺสทฺธิ-จิตปสฺสทฺธิ (ดิน)

พระยุคลธรรมทั้ง ๖ ประการ จัดเป็นธาตุ

๑. พระกายปสฺสทฺธิ จิตตปสฺสทฺธิ
    กายระงับ จิตระงับ ปฐวีธาตุดิน ๒๑

๒. พระกายลหุตา จิตตลหุตา
    กายเบา จิตเบา เตโชธาตุ ๔

๓. พระกายมุทุตา จิตตมุทุตา
    กายอ่อน จิตอ่อน อาโปธาตุ ๑๒

๔. พระกายกมฺมญฺญตา จิตตกมฺมญฺญตา
    กายควรแก่กรรม จิตควรแก่กรรม วาโยธาตุ ๖

๕. พระกายปาคุญฺญตา จิตตปาคุญฺญตา
    กายคล่องแคล่ว จิตคล่องแคล่ว อากาสธาตุ ๑๐

๖. พระกายุชุคฺคตา จิตตุชุคฺคตา   กายตรง จิตตรง   ปฐวีธาตุ ๒๑

๑. พระกายปสฺสทฺธิ จิตตปสฺสทฺธิ กายระงับ จิตระงับ ปฐวีธาตุ ๒๑

๑. เกสา ๒. โลมา ๓. นขา ๔. ทนฺตา ๕. ตโจ ๖. มงฺสํ ๗. นหารู ๘. อฏฺฐิ ๙.อฏฺฐิมิญฺชํ ๑๐. วกฺกํ ๑๑. หทยํ ๑๒. ยกนํ ๑๓. กิโลมกํ ๑๔. ปิหกํ ๑๕.ปปฺผาสํ ๑๖. อนฺตํ ๑๗. อนฺตคุณํ ๑๘. อุทริยํ ๑๙. กรีสํ ๒๐. มตฺถเก ๒๑. มตฺถลุงคํ

๒. พระกายลหุตา จิตตลหุตา กายเบา จิตเบา เตโชธาตุ๔

๑.สนฺตปฺปคฺคี นั้น ได้แก่ ไฟธาตุอันเป็นพนักงานให้อบอุ่นกายแก่สัตว์ทั้งหลาย จึงอุ่นอยู่มิได้เย็น

๒.ปริทัยหคฺคี นั้น ได้แก่ ไฟธาตุอันเป็นพนักงานให้กายร้อน ระส่ำ ระสาย กระวน กระวายมีประการต่าง ๆ

๓.ชิรนคฺคี นั้น ได้แก่ ไฟธาตุเผากายให้คร่ำค่าแก่ชราลงทุก ๆ วัน

๔.ปริณามคฺคี นั้น ได้แก่ ไฟธาตุ อันเป็นพนักงานเผาอาหารให้ย่อยยับ

๓. พระกายมุทุตา จิตตมุทุตา กายอ่อน จิตอ่อน อาโปธาตุ ๑๒

๑. ปิตฺตํ ๒. เสมฺหํ ๓. ปุพฺโพ ๔. โลหิตํ ๕. เสโท ๖. เมโท ๗. อสฺสุ ๘. วสา ๙. เขโฬ ๑๐. สิงฺฆานิกา ๑๑. ลสิกา ๑๒. มุตฺตํ

๔. พระกายกัมมญฺญตา จิตตกัมมญฺญตา กายควรแก่กรรม จิตควรแก่กรรม วาโยธาตุ ๖

๑.อุธงฺคมาวาตา นั้น ได้แก่ ลมอันพัดแต่พื้นเท้าจนตลอดถึงเบื้องบน

๒.อโธคมาวาตา นั้น ได้แก่ ลมอันพัดแต่เบื้องบนจนที่สุดเบื้องต่ำ

๓.กุจฉิสฺยาวาตา นั้น ได้แก่ ลมที่พัดอยู่ในท้อง

๔.โกฏฺฐาสยาวาตา นั้น ได้แก่ ลมที่พัดอยู่ในลำไส้

๕.องฺคมงฺคานุสาริโนวาตา นั้น ได้แก่ ลมอันพัดซ่านทั่วสรรพางค์กาย

๖.อสฺสาสะปสฺสาสะวาตา นั้น ได้แก่ ลมหายใจเข้า-ออก

๕. พระกายปาคุญฺญตา จิตตปาคุญฺญตา กายคล่องแคล่ว จิตคล่องแคล่ว อากาสธาตุ ๑๐

๑. ช่องตาซ้าย ๒. ช่องตาขวา ๓. ช่องจมูกซ้าย ๔. ช่องจมูกขวา ๕. ช่องหูซ้าย ๖. ช่องหูขวา ๗. ช่องทวารหนัก ๘. ช่องทวารเบา ๙. วจีทวาร ได้แก่ช่องปาก ๑๐. มโนทวาร ได้แก่ช่องหทัย รวมอากาศเป็น ๑๐

๖. พระกายุชุคฺคตา จิตุชุคฺคตา กายตรง จิตตรง ปฐวีธาตุ ๒๑

๑. เกสา ๒. โลมา ๓. นขา ๔. ทนฺตา ๕. ตโจ ๖. มงฺสํ ๗. นหารู ๘. อฏฺฐิ

๙. อฎฺฐิมิญฺชํ ๑๐. วกฺกํ ๑๑. หทยํ ๑๒. ยกนํ ๑๓. กิโลมกํ ๑๔. ปิหกํ

๑๕. ปปฺผาสํ ๑๖. อนฺตํ ๑๗. อนฺตคุนํ ๑๘. อุทริยํ ๑๙. กรีสํ ๒๐. มตฺถเก

๒๑. มตฺถลุงคํ

ธาตุดิน ไฟ น้ำ ลม ในยุคลธรรม ๖ เป็นธาตุกาย และธาตุจิต

พระสุขสมาธิ ๒ ประการ

๑.พระกายสุข จิตสุข กายเป็นสุข (สบาย) จิตเป็นสุข (สบาย) อุปจารสมาธิ ขั้นประณีต เป็นอุปจารฌาน หรือรูปเทียม ของปฐมฌาน

๒.พระอุปจารสมาธิ พุทธานุสสติ อุปจารสมาธิเต็มขั้น เป็น อุปจารฌาน เต็มขั้น

ขั้นตอนการนั่งสุขสมาธิ

ขั้นตอนที่ ๑-๒-๓ เหมือนพระยุคลหก

ขั้นตอนที่ ๔ เข้าวัดออกวัด เข้าสะกดพระสุขพระพุทธา เป็นอนุโลม

๑.พระกายสุข-จิตสุข

๒.พระอุปจารสมาธิ พุทธานุสสติ

เข้าวัดออกวัดเข้าสะกดพระสุขพระพุทธา เป็นปฏิโลม

๑.พระอุปจารสมาธิ พุทธานุสสติ

๒.พระกายสุขจิตสุข

พระสุข พระพุทธา จัดเป็นธาตุ

๑.พระกายสุข จิตสุข

กายสุข จิตสุข เป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน อันสัมปยุตด้วยธาตุ น้ำ ลม ไฟ ปฐวีธาตุในห้องกายสุข จิตสุขนี้ มี ๓ ธาตุอาศัยอยู่ คือ น้ำ ไฟ ลม และมีอากาศธาตุ รองรับ ดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าอากาศธาตุดับ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ดับ ชีวิตก็ดับ ด้วยแล

๒.อุปจารพระพุทธานุสสติ เป็นจิตธาตุ หรือ มโนธาตุ วิญญาณธาตุ เป็นจิตอุปจารฌาน

เมื่อปีติ ดำเนินไปถึงที่แล้ว เต็มที่แล้ว ย่อมได้ความสงบแห่งจิต คือ ปัสสัทธิ เมื่อปัสสัทธิดำเนินไปถึงที่แล้ว เต็มที่แล้ว ย่อมได้ ความสุข คือสุขสมาธิ สุขดำเนินไปถึงที่แล้ว เต็มที่แล้ว จิตย่อมตั้งมั่น เป็นอุปจารสมาธิ และเป็นบาทฐานของอัปปนาสมาธิ ด้วยการเปลี่ยนกรรมฐานเป็นอานาปานสติ

อันห้องพระพุทธานุสสติ ขั้นแรกให้อาราธนาองค์พระกรรมฐาน เอายัง พระลักษณะ(รูปบัญญัติ)ของ พระปีติ ๕ แต่ละองค์ พระยุคลธรรม ๖ แต่ละองค์ พระสุขสมาธิ

๒ แต่ละองค์ เมื่อครบพระลักษณะกรรมฐาน แล้วให้นั่งทวนอีกเที่ยวหนึ่ง เอายังพระรัศมี (รูปปรมัตถ์) องค์พระปีติ ๕ แต่ละองค์ องค์พระยุคล ๖ แต่ละองค์ องค์พระสุขสมาธิ ๒ แต่ละองค์

พระลักษณะ หรือ รูปนั้น เป็น รูปบัญญัติ อาจ แปรปรวน ไม่แน่นอน นิมิตที่เกิดขึ้นอาจเป็นนิมิตลวง นิมิตหลอน นิมิตหลอก หรือนิมิตอันเกิดจากอุปาทานได้

ฉะนั้นพระอาจารย์เจ้า แต่ปางก่อน ท่านให้อาราธนานั่งเอายัง **พระรัศมี** ดวงธรรม หรือ สี อันเป็นรูปารมณ์ เป็น รูปปรมัตถะ คือ รูปจริงแท้แน่นอน ไม่แปรผัน การนั่งเอายังพระรัศมีองค์พระ เพื่อปรับจิต กันนิมิตหลอก นิมิตลวง กันนิมิตอุปาทาน ทำให้จิตมีอุปาทานในนิมิตน้อยลง เพราะพระพุทธานุสสติกรรมฐานนี้มีแต่ อุคคหะนิมิตประการเดียว หามีปฏิภาคนิมิตไม่, อุคคหะนิมิตนี้ ย่อมเกิดในมโนทวาร ฉะนั้นนิมิตอาจเป็นนิมิตที่นึกขึ้นเอง คิดขึ้นเองก็ได้

ลักษณะอาการ ของปีติ ยุคล สุข

๑.พระขุททกาปีติ เกิดขนลุก หนังศีรษะ พองสยองเกล้า

๒.ขะณิกาปีติ เกิดในจักขุทวาร เป็นประกายเหมือนตีเหล็กไฟ เหมือนสายฟ้าแลบ

๓.พระโอกกันติกาปีติ เกิดดังขี่เรือต้องระลอกคลื่น เกิดลมพัดไปทั่วกายก็มี

๔.พระอุพเพงคาปีติ เกิดให้กายเบา ให้กายลอยขึ้น หกคะเมน

๕.พระผรณาปีติ เกิดให้กายประดุจอาบน้ำ เย็นซาบซ่านทั่วสกลกาย

๖.พระกายปัสสัทธิ จิตปัสสัทธิ เกิดกายใจสงบระงับ ไม่กระวนกระวายฟุ้งซ่าน

๗.พระกายลหุตา จิตลหุตา ความเบากาย เบาใจไม่ง่วงเหงาหาวนอน

๘.พระกายมุทุตา จิตมุทุตา ความอ่อนไม่กระด้างของกาย และ จิต เริ่มข่มนิวรณธรรมได้บ้าง

๙.พระกายกัมมัญญตา จิตกัมมัญญตา กายจิตควรแก่การงาน ไม่มีกามฉันท์ วิจิกิจฉา

๑๐.พระกายปาคุญญตา จิตปาคุญญตา ความแคล่วคล่องแห่งกาย และ จิต ไม่เฉื่อยชา

๑๑.พระกายุชุคคตา จิตตุชุคคตา ความเป็นสภาพตรงกาย และ จิต

๑๒.พระกายสุข จิตสุข ความสบายกาย ความสบายใจนำพาให้เกิดความตั้งมั่นของจิตคือสมาธิ

๑๓.พระอุปจารสมาธิ พุทธานุสสติ จิตตั้งมั่นเป็นอุปจารพุทธานุสสติ สามารถข่มนิวรณธรรม เป็นกามาวจรจิต เป็นอุปจารฌาน

มีศีล เกิดปราโมทย์ๆ เกิดปีติ ๕ ประการๆ เกิดยุคลธรรม ๖ ประการๆ เกิดสุข สมาธิ ๒ ประการๆ ย่อมทำให้สัมมาสมาธิสมบูรณ์ ที่สมบูรณ์ เพราะเกิด เป็นขั้น เป็นตอนเป็นลำดับ **ปีติ เป็นราก เป็นเง่า เป็นเค้า เป็นมูล ของสมาธิ เป็นสัมมาสมาธิ**

พระกายคตาสติสูตร

พระกรรมฐานต่อเนื่องในสุขสมาธิ ที่พัฒนาจิต ไปสู่สมาธิเบื้องสูง

ข้าพเจ้า (พระอานนท์) ได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐีเขตพระนครสาวัตถี ครั้งนั้นแล ภิกษุมากด้วยกันกลับจากบิณฑบาต ภายหลังเวลาอาหารแล้วนั่งประชุมกันในอุปัฏฐานศาลา เกิดข้อสนทนากันขึ้นในระหว่างดังนี้ว่า ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริง ไม่น่าเป็นไปได้เลย เท่าที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ทรงเห็นเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธ ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ว่ามี ผลมาก มีอานิสงส์มากนี้ ข้อสนทนากันในระหว่างของภิกษุเหล่านั้น ค้างอยู่ เพียงเท่านี้แล ฯ

ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากสถานที่ทรงหลีกเร้นอยู่ในเวลาเย็นเสด็จเข้าไปยังอุปัฏฐานศาลานั้น ครั้นแล้วจึงประทับนั่ง ณ อาสนะที่เขาแต่งตั้งไว้ แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ พวกเธอ นั่งประชุมสนทนาเรื่องอะไรกัน และพวกเธอสนทนาเรื่องอะไรค้างอยู่ในระหว่าง ฯ

ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ณ โอกาสนี้ พวกข้าพระองค์กลับจากบิณฑบาตภายหลังเวลาอาหารแล้ว นั่งประชุมกันในอุปัฏฐานศาลาเกิดข้อสนทนากันขึ้นในระหว่างดังนี้ว่าดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริงไม่น่าเป็นไปได้เลย เท่าที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธ ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วว่ามีผลมาก มีอานิสงส์มากนี้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อสนทนากันในระหว่างของพวกข้าพระองค์ได้ค้างอยู่เพียงเท่านี้ พอดีพระผู้มีพระภาคก็เสด็จมาถึง ฯ

(ตรัสอานาปานสติ)

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กายคตาสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออกมีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้

ชัดว่าหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจ เข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าเมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่ อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่นดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

(ตรัส อิริยาบถ)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังเดินหรือยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังยืน หรือนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนั่ง หรือนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนอนหรือเธอทรงกายโดยอาการใดๆ อยู่ ก็รู้ชัดว่า กำลังทรงกายโดยอาการนั้นๆ เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปใน ธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำความ รู้สึกตัวในเวลาก้าวไปและถอยกลับ ในเวลาแลดู และเหลียวดู ในเวลางอแขนและเหยียดแขน ในเวลาทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในเวลา ฉัน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม ในเวลาถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลา เดิน ยืน นั่งนอนหลับ ตื่น พูด และนิ่ง เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาทมีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

(ตรัส อาการสามสิบสอง)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้ แล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆว่ามีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด

น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดูกรภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนไถ้มีปากทั้ง ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญญาชาติต่างๆ ชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และข้าวสาร บุรุษผู้มีตาดี แก้ไถ้นั้นออกแล้วพึงเห็นได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วทอง นี่งา นี่ข้าวสาร ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แลข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไปข้างล่างแต่ปลายผมลงมามีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมันน้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความ เพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญ กายคตาสติ ฯ

(ตรัสเรื่องธาตุ)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้ แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดูกรภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้ฉลาด ฆ่าโคแล้วนั่งแบ่งเป็นส่วนๆ ใกล้ทางใหญ่ ๔ แยก ฉันใดดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมเมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

(ตรัส อสุภกรรมฐาน)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อันตายได้วันหนึ่ง หรือสองวัน หรือสามวัน ที่ขึ้นพอง เขียวช้ำ มี น้ำเหลืองเยิ้ม จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอัน

เป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งใน ป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขบ้านกัดกินอยู่บ้างหมู่สุนัขป่ากัดกินอยู่บ้าง สัตว์เล็กสัตว์น้อยต่างๆ ชนิดฟอนกินอยู่บ้าง จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้ เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้ เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูก มีทั้งเนื้อและเลือด เส้นเอ็นผูกรัดไว้...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก ไม่มีเนื้อ มีแต่เลือดเปรอะเปื้อนอยู่เส้นเอ็นยังผูกรัดไว้...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก ปราศจากเนื้อ และเลือดแล้วแต่เส้นเอ็นยังผูกรัดอยู่...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นเครื่องผูกรัดแล้ว กระจัดกระจายไปทั่วทิศต่างๆ คือ กระดูกมืออยู่ทางหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางหนึ่งกระดูกหน้าขาอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้ เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นแต่กระดูก สีขาวเปรียบดังสีสังข์...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก เรี่ยราดเป็นกองๆ มีอายุเกินปีหนึ่ง...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นแต่กระดูก ผุเป็นจุณ จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่าแม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้ เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้เพราะละความดำริพล่านนั้นได้จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่นดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

(ตรัส ฌาน ๔)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอยังกายนี้แล ให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนพนักงานสรงสนาน หรือลูกมือของพนักงานสรงสนานผู้ฉลาด โรยจุณสำหรับสรงสนานลงในภาชนะสำริดแล้ว เคล้าด้วยน้ำให้เป็นก้อนๆ ก้อนจุณสำหรับสรงสนานนั้น มียางซึมเคลือบ จึงจับกันทั้งข้างใน ข้างนอกและกลายเป็นผลึกด้วยยาง ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมยังกายนี้แลให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลายแม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเข้าทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งใจภายใน มีความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะสงบวิตกและวิจารไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอยังกายนี้แล ให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง ดูกรภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนห้วงน้ำพุ ไม่มีทางระบายน้ำทั้งในทิศ

ตะวันออก ทั้งในทิศตะวันตกทั้งในทิศเหนือ ทั้งในทิศใต้เลย และฝนก็ยังไม่หลั่งสายน้ำโดยชอบตามฤดูกาล ขณะนั้นแลธารน้ำเย็นจะพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วงน้ำนั้นเอง ให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยน้ำเย็น ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งห้วงน้ำทุกส่วนนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลายฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมยังกายนี้แล ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่สมาธิไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้องเมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลายแม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเป็นผู้วางเฉยเพราะหน่ายปีติ มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมเข้าตติยฌานที่พระอริยะเรียกเธอได้ว่าผู้วางเฉย มีสติ อยู่เป็นสุขอยู่ เธอยังกายนี้แล ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยสุขปราศจากปีติ ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่สุขปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนดอกบัวขาบ หรือดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาว แต่ละชนิดในกอบัวขาบหรือในกอบัวหลวง หรือในกอบัวขาว เกิดแล้วในน้ำ เนื่องอยู่ในน้ำ ขึ้นตามน้ำจมอยู่ในน้ำ อันน้ำเลี้ยงไว้ คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซึมซาบด้วยน้ำเย็นจนถึงยอดและเง่า ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งดอกบัวขาบ หรือดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาวทุกส่วนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแลภิกษุย่อมยังกายนี้แล ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ซาบซ่านด้วยสุขปราศจากปีติ ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่สุขปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง เมื่อ ภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเข้าจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุขเพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอย่อมเป็นผู้นั่งเอาใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องแผ่ไปทั่วกายนี้แล ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง ดูกรภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนบุรุษนั่งเอาผ้าขาวคลุมตลอดทั้งศีรษะไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของบุรุษนั้นที่ผ้า

ขาวจะไม่ถูกต้อง ฉันใดดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมเป็นผู้นั่งเอาใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง แผ่ไปทั่วกายนี้แล ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ใจอันบริสุทธิ์ ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่นดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไรๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้วชื่อว่าเจริญและทำให้มากซึ่งกุศลธรรมส่วนวิชชาอย่างใดอย่างหนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุคคลไรๆ ก็ตามนึกถึงมหาสมุทรด้วยใจแล้ว ชื่อว่านึกถึงแม่น้ำน้อยที่ไหลมาสู่สมุทรสายใดสายหนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไรๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ชื่อว่าเจริญและทำให้มากซึ่งกุศลธรรมส่วนวิชชาอย่างใดอย่างหนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย ฯ

เรียงลำดับพระกรรมฐานอันนับเนื่องในกายคตาสติ เป็นกายานุปัสสนาสติกรรมฐาน

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า การเจริญอานาปานสติ	ชื่อว่าได้เจริญกายคตาสติ
พระพุทธเจ้า ตรัสว่า การเจริญอาการสามสิบสอง	ชื่อว่าได้เจริญกายคตาสติ
พระพุทธเจ้า ตรัสว่า การเจริญธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ	ชื่อว่าได้เจริญกายคตาสติ
พระพุทธเจ้า ตรัสว่า การเจริญอสุภะกรรมฐาน	ชื่อว่าได้เจริญกายคตาสติ
พระพุทธเจ้า ตรัสว่า การเจริญรูปฌาน ๔	ชื่อว่าได้เจริญกายคตาสติ

เพราะเป็นพระกรรมฐานต่อเนื่องในอนาปานสติจัดเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนหม้อกรองน้ำ มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปากพอที่กาจะดื่มกินได้ อันเขาตั้งไว้บนเครื่องรองทันใดนั้นมีบุรุษมาถือเอาเป็นเครื่องตักน้ำ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉนบุรุษนั้นจะพึงได้น้ำเก็บไว้หรือหนอ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไรๆ ก็ตามเจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไรๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว เธอย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งอันเป็นแดนที่ตนน้อมจิตไปโดยการทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งนั้นๆ ได้ ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ ดูกรภิกษุทั้งหลาย

เปรียบเหมือนหม้อกรองน้ำ มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มกินได้ อันเขาตั้งไว้บนเครื่องรอง บุรุษมีกำลังมายังหม้อกรองน้ำนั้นโดยทางใดๆ จะพึงถึงน้ำได้โดยทางนั้นๆ หรือ ฯ ภิกษุ. ได้ พระพุทธเจ้าข้า ฯ

พ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไรๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้วทำให้มากแล้ว เธอย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งอันเป็นแดนที่ตนน้อมจิตไปโดยการทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งนั้นๆได้ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนสระโบกขรณีสี่เหลี่ยม ในภูมิภาคที่ราบเขาพูนคันไว้ มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มกินได้ บุรุษมีกำลังเจาะคันสระโบกขรณีนั้นทางด้านใดๆ จะพึงถึงน้ำทางด้านนั้นๆ ได้หรือฯภิกษุ.ได้พระพุทธเจ้าข้า ฯ

พ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไรๆ ก็ตามเจริญกายคตาสติแล้วทำให้มากแล้ว เธอย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งอันเป็นแดนที่ตนน้อมจิตไปโดยการกระทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งนั้นๆ ได้ ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนรถม้าอาชาไนยเขาเทียมม้าแล้ว มีแส้เสียบไว้ในที่ระหว่างม้าทั้ง ๒ จอดอยู่บนพื้นที่เรียบตรงทางใหญ่ ๔ แยก นายสารถีผู้ฝึกม้าเป็นอาจารย์ขับขี่ผู้ฉลาด ขึ้นรถนั้นแล้ว มือซ้ายจับสายบังเหียน มือขวาจับแส้ ขับรถไปยังที่ปรารถนาได้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไรๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว เธอ ย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่ง อันเป็นแดนที่น้อมจิตไปโดยการกระทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งนั้นๆ ได้ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุเสพแล้วโดยมาก เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เนืองๆ แล้ว อบรมแล้วปรารภสม่ำเสมอดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ

(๑) อดกลั้นต่อความไม่ยินดี และความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ด้วย ฯ

(๒)อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัว ที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ด้วย ฯ

(๓)อดทน คือเป็นผู้มีปรกติอดกลั้นต่อความหนาว ความร้อน ความหิว

ความกระหายต่อสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และ สัตว์เลื้อยคลาน ต่อทำนองคำพูดที่กล่าวร้าย ใส่ร้ายต่อเวทนาประจำสรีระที่เกิดขึ้นแล้ว อันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ ไม่ใช่ความสำราญ ไม่เป็นที่ชอบใจ พอใจสังหารชีวิตได้ ฯ

(๔)เป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเกิดมีในมหัคคตจิต เครื่องอยู่สบายในปัจจุบันตาม ความปรารถนา ไม่ยาก ไม่ลำบาก ฯ

(๕)ย่อมแสดงฤทธิ์ได้เป็นอเนกประการ คือ คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ปรากฏตัวหรือหายตัวไปนอกฝา นอกกำแพง นอก ภูเขาได้ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ทำการผุดขึ้นและดำลง ในแผ่นดิน เหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ เหาะไปในอากาศ โดยบัลลังก์เหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์และพระอาทิตย์ซึ่งมีฤทธิ์ มีอานุภาพมากปานฉะนี้ ด้วยฝ่ามือก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้ฯ

(๖) ย่อมฟังเสียงทั้งสอง คือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ได้ด้วย ทิพย์โสตธาตุ อันบริสุทธิ์ ล่วงโสตของมนุษย์ ฯ

(๗)ย่อมกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่น และบุคคลอื่นได้ ด้วยใจ คือ จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะก็รู้ว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่า จิตมีโทสะหรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่า จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่า จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่า จิตหดหู่จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าเป็นมหัคคตะหรือจิตไม่เป็น มหัคคตะก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่า จิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น หรือ จิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้นแล้วก็ รู้ว่าจิตหลุดพ้นแล้ว หรือจิตยังไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตยังไม่หลุดพ้น ฯ

(๘)ย่อมระลึกถึงขันธ์ ที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นอเนกประการ คือ ระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง ห้าชาติบ้าง สิบชาติ บ้าง ยี่สิบชาติบ้างสามสิบชาติบ้าง สี่สิบชาติบ้าง ห้าสิบชาติบ้าง ร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้างหลายสังสารวัฏกัปบ้าง หลายวิวัฏกัปบ้าง หลายสังวัฏวิวัฏกัปบ้าง ว่าในชาติโน้น เรามีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ มีผิวพรรณอย่างนี้ มีอาหารอย่างนี้ เสวยสุขและทุกข์อย่างนี้ มีกำหนดอายุเท่านี้ เรานั้นเคลื่อนจากชาตินั้นแล้ว บังเกิดในชาติโน้น แม้

ในชาตินั้น เราก็มีชื่ออย่างนี้มีโคตรอย่างนี้มีผิวพรรณอย่างนี้ มีอาหารอย่างนี้ เสวยสุข และทุกข์อย่างนี้ มีกำหนดอายุเท่านี้เรานั้นเคลื่อนจากชาตินั้นแล้ว จึงเข้าถึงในชาตินี้ ย่อมระลึกขันธ์ที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นอเนกประการ พร้อมทั้งอาการ พร้อมทั้งอุเทศ เช่นนี้ ฯ

(๙)ย่อมมองเห็นหมู่สัตว์กำลังจุติ กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักษุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักษุของมนุษย์ฯลฯ ย่อมมองเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดีมีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักษุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักษุของมนุษย์ ย่อมทราบชัดหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม เช่นนี้ ฯ

(๑๐)ย่อมเข้าถึงเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ทำให้แจ้งเพราะรู้ยิ่งด้วยตนเอง ในปัจจุบันอยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุเสพแล้วโดยมากเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เนืองๆ แล้วอบรมแล้ว ปรารภสม่ำเสมอดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการได้ ดังนี้แล ฯ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า

ห้องอานาปานสติกรรมฐาน

พระบรมศาสดา ตรัสว่า ดูกร ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มา ดังนี้

สมเด็จพระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติกรรมฐาน อันบุคคลอบรมดีแล้ว เจริญให้มากแล้ว ทำให้ชำนาญ ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน๔ให้บริบูรณ์ได้แล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ประการให้เจริญได้ โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์แล้ว ย่อมยัง **วิชชา และ วิมุตติ** ให้เกิดขึ้นได้ เป็นปทัฏฐานแห่งมรรค ผล นิพพาน เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ เปรียบดังผ้าขาวที่บริสุทธิ์

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสรรเสริญอานาปานสติว่าเป็น **อริยวิหาร** ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยเจ้า **พรหมวิหาร** ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม และ **ตถาคตวิหาร** ธรรมเครื่องอยู่ของพระพุทธเจ้า อานาปานสติ ถือเอาทางลมกระทบถูก

พระโยคาวจรเจริญพระกรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ จนบรรลุ **อุปจารสมาธิ** แล้วเมื่อจะเลื่อนลำดับจิตสมาธิให้ประณีตขึ้นสู่ **อัปปนาสมาธิ** ท่านให้เปลี่ยนเอาพระกรรมฐานที่มีปฏิภาคนิมิต, อัปปนาสมาธิ โบราณจารย์ มีสมเด็จพระสังฆราช (สุก ไก่เถื่อน) เป็นต้น ท่านกำหนดให้เจริญเอายัง **อานาปานสติกรรมฐาน** อันเป็นยอดของพระกรรมฐาน ในชั้นแรกกำหนดให้เจริญไปในทางสมถะกรรมฐานก่อน เพื่อทำให้จิตประณีตขึ้น เป็นบาทฐาน ของวิปัสสนาต่อไป

เมื่อจะเจริญสมถะ ในห้อง **อานาปานสติกรรมฐาน** ท่านให้กำหนดรู้โดยย่อดังนี้

๑.**คณนา** ได้แก่การนับ เพราะอานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นพระกรรมฐานที่เกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจ เริ่มด้วยลมหายใจออก และ ลมหายใจเข้า หายใจออกให้นับ ๑-๒-๓-๔-๕ เป็น อนุโลม เดินหน้า หายใจเข้าให้นับ ๕-๔-๓-๒-๑ เป็น ปฏิโลม ถอยหลัง

๒.**อนุพนฺธนา** ได้แก่การติดตามลม เมื่อนับแล้วซึ่งลม ก็ให้มีสติกำหนดหมายตามลมหายใจเข้า – ออก อย่างต่อเนื่อง

๓.**ผุสนา** ได้แก่การกระทบ เมื่อนับลมแล้วเอาสติกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก แล้วจึงกำหนดว่า ลมหายใจเข้า-ออก ไปกระทบที่ไหนบ้าง เช่นที่ขื่อจมูก ปลายจมูก นี้เรียกว่าการกระทบ

๔.**ฐปนา** ได้แก่การตั้งมั่น นับลมแล้วจึงกำหนดสติ ติดตามลมว่า ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกไปกระทบ (ผุสนา) ที่ไหนบ้าง เมื่อรู้ว่าลมหายใจเข้าออกกระทบที่ไหนแล้ว **ควรกำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่ที่ ลมกระทบนั้น** ทำนิมิตให้มั่นคงเช่นลมกระทบที่ปลายจมูก ก็กำหนดจิตให้ตั้งมั่นคงไว้ที่ปลายจมูก

คณนา การนับ ย่อมระงับวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย **อนุพันธนา การติดตาม** ย่อมระงับความวิตกที่หยาบ และทำอานาปานสติเกิดขึ้นไม่ขาดตอน **ผุสนา การกระทบ** ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน และทำให้สัญญามั่นคง **ฐปนา** การตั้งมั่น ย่อมทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

การเจริญอานาปานสติข้างฝ่ายสมถะ ต้องเจริญการนับลม การติดตามลม การกระทบของลม การตั้งมั่น ให้กำหนดไปพร้อมกัน ตามกาล ตลอดกาล การเจริญอานาปานสติฝ่ายสมถะจึงจะสำเร็จถึง อัปปนาสมาธิ

แต่เพราะจุดกระทบของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีจำนวนนับไม่ถ้วนทำให้พระโยคาวจรเจ้าทั้งหลาย ไม่มีความชัดเจนเกี่ยวกับนิมิตต่างๆ(จุดที่ลมกระทบ) ทำให้

พระโยคาวจรสับสน การเจริญอานาปานสติฝ่ายสมถะจึงล้มเหลว และเพื่อกำจัดความสับสน โบราณจารย์แต่ปางก่อนจึงกำหนดจุดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กระทบ ให้เหลือไว้เพียงเก้าแห่ง เพื่อความชัดเจนในนิมิตต่างๆ และไม่สับสน ดังนี้

๑.สูญน้อยกลางนาภี (สะดือ) เป็นจุดตั้งมั่น ๒. จะงอยริมฝีปากบน ๓.ขื่อจมูก ๔. ปลายนาสิก ๕.ระหว่างตาทั้งสอง ๖.ระหว่างคิ้วทั้งสอง ๗.กลางกระหม่อมจอมเพดาน ๘. โคนลิ้นไก่ ๙. หทัยวัตถุ จุดสุดท้าย

คำอาราธนาสมาธินิมิต

ห้องอานาปานสติ

ข้าฯขอภาวนาอานาปานสติกรรมฐานเจ้า เพื่อจะขอเอายัง อุคคหนิมิต (ปฏิภาคนิมิต) ในห้องอานาปานสติเจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระธรรมเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระอริยสงฆ์เจ้าตั้งแรกแต่ พระมหาอัญญาโกญทัญญะเถรเจ้าโพ้นมาตราบเท่าถึงพระสงฆ์สมมุติในกาลบัดนี้จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เถิด ขอพระอริยสงฆ์องค์ต้นอันสอนพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เถิด

อุกาสะ อุกาสะ ในที่นี้เล่าข้าฯจะขอเชิญปฏิบัติบูชาตาม คำสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอายัง อุคคหนิมิต (ปฏิภาคนิมิต) ในห้องอานาปานสติเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาปรากฏบังเกิดอยู่ในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาอยู่นี้เถิด

อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ

สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ

อรหํ อรหํ อรหํ

(หายใจออกภาวนาว่า ๑ -๒-๓-๔-๕ หายใจเข้าภาวนาว่า ๕- ๔ -๓ -๒ -๑)

อานาปานสติกรรมฐาน มีพระกรรมฐาน ต่อเนื่องคือ กายคตาสติ ๑ กสิณ๑๐ ประการ ๑ อสุภะ ๑๐ ประการ ๑ พระอาจารย์เจ้าว่าเป็น พระกรรมฐาน ต่อเนื่องใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ อานาปาปัพพะ ปฏิกูลปัพพะ ธาตุปัพพะ นวสีวถิกาปัพพะ

การพิจารณากายคตาสติ

พระบรมศาสดา ตรัสสอนพระราหุลว่า ดูกรราหุล รูปอย่างใด อย่างหนึ่งเป็นภายในอาศัยตน เป็นของหยาบมีลักษณะ แข้นแข็ง อันกรรม และกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ฯลฯ นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั้น

พระบรมศาสดา ตรัสสอนพระราหุลว่า ดูกรราหุล รูปอย่างใด อย่างหนึ่งเป็นภายในอาศัยตน มีลักษณะเอิบอาบ มีกรรม และกิเลสเข้าไปยึดมั่นคือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ ฯลฯ นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กายคตาสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ อยู่ป่าก็ดี อยู่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แลข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆว่ามีอยู่ในกายนี้

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม ตับ หัวใจ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารเก่า อาหารใหม่ ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไถ้มีปากทั้งสองข้าง เต็มไปด้วยธัญญาชาติต่างๆชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และ ข้าวสาร บุรุษผู้มีตาดี แก้ไถ้นั้นออกแล้วพึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วทอง นี้งา นี้ข้าวสาร ฉันใด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆว่ามีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไข้ข้อ มูตร เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาทมีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือน(กาย) เสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นสมาธิ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

คำอาราธนากายคตาสติ

ข้าฯขอภาวนาพระกายคตาสติกรรมฐานเจ้าเพื่อขอเอายัง อุคคหนิมิต (ปฏิภาคนิมิต)ในห้องกายคตาสติ ในบทอันชื่อว่า **เกสา** เจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิดฯ

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้าเพื่อจะขอเอาพระลักษณะ อุคคหนิมิต (ปฏิภาคนิมิต)ในห้องพระกายคตาสติกรรมฐานเจ้าในบทอันชื่อว่า **เกสา** เจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏใน จักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร ในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาอยู่นี้เถิด **อิติปิโส ฯลฯ ภควาติ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที**

คำภาวนาห้องกายคตาสติ

ธาตุดิน ๒๐ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนฺตา ฟัน ตโจ หนัง มงฺสํ เนื้อ นหารู เอ็น อฏฺฐิ กระดูก อฏฺฐิมิญชํ เยื่อในกระดูก วกฺกํ ม้าม หทยํ หัวใจ ยกนํ ตับ กิโลมกํ พังผืด ปิหกํ ไต ปปฺผาสํ ปอด อนฺตํ ไส้ใหญ่ อนฺตคุณํ ไส้น้อย อุทฺทริยํ อาหารใหม่ กรีสํ อาหารเก่า มตฺถลุงคํ สมองศีรษะ

ธาตุน้ำ ๑๒ ปิตฺตํ น้ำดี เสมหํ เสลด ปุพโพ หนอง โลหิตํ เลือด เสโท เหงื่อ เมโท มันข้น อสฺสุ น้ำตา วสา น้ำมันเหลว เขโฬ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไขข้อ มุตฺตํ น้ำมูตร

(จบห้องกายคตาสติ)

คำอาราธนากสิณ

ข้าฯขอภาวนา **ปฐวีกสิณเจ้า** เพื่อจะขอเอายัง **อุคคหนิมิต** (ปฏิภาคนิมิต) ในห้องปฐวีกสิณเจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอา **อุคคหนิมิต** ในห้อง **ปฐวีกสิณเจ้านี้จงได้** ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏอยู่ใน จักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้านั่งภาวนาอยู่นี้เถิด

อิติปิโส ฯลฯ ภควาติ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที

ห้องกสิณ ๑๐ ประการ

๑.ปฐวี หม้อใหม่ ๒.อาโป น้ำใส ๓.เตโช เนื้อไฟ ๔.วาโย ลมข้าวเปลือก ๕.นีลํ เขียว ๖.ปีตํ เหลือง ๗.โลหิตํ แดงดอกชบา ๘.โอทาตะ ขาวน้ำเงิน ๙.อาโลก ขาวเหมือนเงาน้ำต้องแดด ๑๐.อากาศ เปล่าไม่มีอันใด

ดูก่อนราหุล เธอจงเจริญภาวนา เสมอด้วยแผ่นดิน เสมอด้วยน้ำ เสมอด้วยไฟ เสมอด้วยลม เถิด เมื่อบุคคลเจริญเสมอด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตของเธอได้

การพิจารณาธาตุในกาย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ **ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม** ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือ ลูกมือของคนฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าโคแล้วนั่งแบ่งเป็นส่วนๆใกล้ทางใหญ่สี่แยกฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นก็เหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่ โดยธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ **ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท** มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือน (กาย) เสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

กสิณายตนะ [แดนกสิณ] ๑๐ อย่าง

๑.ผู้หนึ่งย่อมจำปฐวีกสิณได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตามลำดับ หาประมาณมิได้

๒.ผู้หนึ่งย่อมจำอาโปกสิณได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตามลำดับ หาประมาณมิได้

๓.ผู้หนึ่งย่อมจำเตโชกสิณได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตามลำดับ หาประมาณมิได้

๔.ผู้หนึ่งย่อมจำวาโยกสิณได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตามลำดับ หาประมาณมิได้

๕.ผู้หนึ่งย่อมจำ นีลกสิณได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตามลำดับ หาประมาณมิได้

๖.ผู้หนึ่งย่อมจำปีตกสิณได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตามลำดับ หาประมาเมิได้

๗.ผู้หนึ่งย่อมจำโลหิตกสิณได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตามลำดับ
หาประมาณมิได้
๘.ผู้หนึ่งย่อมจำโอทาตกสิณได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตามลำดับ
หาประมาณหามิได้
๙.ผู้หนึ่งย่อมจำอากาสกสิณได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตามลำดับ
หาประมาณมิได้
๑๐.ผู้หนึ่งย่อมจำวิญญาณกสิณได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตามลำดับ
หาประมาณมิได้

(จบกสิณ ๑๐)

คำอาราธนาอสุภกรรมฐาน

ข้าฯขอภาวนา **อุทธุมาตกอสุภกรรมฐานเจ้า** เพื่อจะขอเอา **อุคคหนิมิต** (ปฏิภาคนิมิต) ในห้อง **อุทธุมาตกอสุภกรรมฐานเจ้า** นี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอายัง **อุทธุมาตกอสุภกรรมฐานเจ้า ในห้อง อุคคหนิมิต** (ปฏิภาคนิมิต) ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏอยู่ใน จักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาอยู่นี้เถิดฯ

อิติปิโส ฯลฯ ภควาติ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที

อสุภกรรมฐาน ๑๐ ประการ

๑. **อุทธุมาตกะ** ซากผีที่พองขึ้น **๒.วินีลกะ** ซากผีที่เขียว **๓.วิปุพพกะ** ซากผีน้ำหนองไหล **๔.วิจฉิทฺทกะ** เขาสับฟันเป็นท่อนๆผีขาดสองท่อน **๕.วิกขายิตกะ** กาหมาแร้งกัดกินซากผี **๖.วิกขิตตกะ** แยกเป็นท่อน หัวขาด ตีนขาด **๗.หตวิกขิตฺตกะ** (ขาดกระจัดกระจาย) เขาเชือดเขาตัดทั้งตัวผี **๘.โลหิตกะ** เขาเชือดเลือดทั้งตัวผี **๙.ปุฬุวกะ** หนอนกินซากผีตามทวารทั้ง ๙, ๑๐**อัฏฐิกะ** ปรากฏแต่กระดูกขาว

การพิจารณาอสุภะ สัญญา

ดูกรราหุล เธอจงเจริญอสุภภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญ อสุภภาวนาอยู่ จักละราคะได้

เมื่อภิกษุมีใจอบรมแล้วด้วยอสุภะสัญญาโดยมาก จิตย่อมหวลกลับ งอกลับ ถอยกลับจากการร่วมเมถุนธรรม ไม่ไปรับการร่วมเมถุนธรรม อุเบกขา หรือความเป็นของปฏิกูลย่อมตั้งอยู่ เปรียบเหมือน ขนไก่ หรือ เส้นเอ็น ที่เขาใส่ลงในไฟ ย่อมหดงอเข้าหากัน ไม่คลี่ออก ฉะนั้น (ละฉันทะราคะได้)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุมีใจอบรมแล้ว ด้วยอสุภสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมไหลไปในการร่วมเมถุนธรรม หรือ ความเป็นของไม่ปฏิกูลตั้งอยู่ไซร้ ภิกษุพึงทราบข้อนั้นดังนี้ว่า อสุภสัญญาอันเราไม่เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้น เบื้องปลายของเราก็ไม่มีผลแห่งภาวนาของเราไม่ถึงที่ เพราะฉะนั้นภิกษุนั้นจึงต้องเป็นผู้รู้ทั่วถึงในอสุภสัญญานั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าหากว่า เมื่อภิกษุมีใจอบรมแล้วด้วยอสุภสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหวลกลับ งอกลับ ถอยกลับ จากการร่วมเมถุนธรรม อุเบกขา หรือ ความเป็นของปฏิกูลย่อมตั้งอยู่ไซร้ ภิกษุพึงทราบข้อนั้นดังนี้ว่า **อสุภสัญญาอันเราเจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้น เบื้องปลายของเรามีอยู่ ผลแห่งภาวนาของเราถึงที่แล้ว** เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นย่อมเป็นผู้รู้ทั่วถึงในอสุภสัญญานั้น ข้อที่กล่าวดังนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย อสุภสัญญาอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ เรากล่าวแล้วเพราะอาศัยข้อนี้

(สัญญาสูตร พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต)

ความแตกต่าง แห่งคน ราคะจริตในอสุภะ

อุทธุมาตกอสุภะ เป็นสัปปายะแห่งบุคคลที่กำหนัดในทรวดทรง ส่อความเสียทรวดทรงแห่งร่างกาย

วินีลกอสุภะ เป็นสัปปายะแห่งบุคคลที่มักกำหนัดในสีแห่งกาย ส่อความเสียนวลแห่งผิว

วิปุพพกอสุภะ เป็นสัปปายะแห่งบุคคลที่กำหนัดในกลิ่นกาย แต่งด้วยเครื่องอบกลิ่น ส่อด้วยกลิ่นเหม็น

วิจฉิททกอสุภะ เป็นสัปปายะแห่งบุคคลที่มักกำหนัดในความเป็นชิ้นทึบ ในสรีระเผยความโพรงข้างใน

วิกขายิตตกอสุภะ เป็นสัปปายะแห่งบุคคลที่มักกำหนัดในเนื้อนูนในตำแหน่งแห่งสรีระต่างๆมีถันเป็นอาทิ

วิกขิตตกอสุภะ เป็นสัปปายะแห่งบุคคลที่มักกำหนัดในลีลาท่าทางของ

องคาพยพใหญ่-น้อย

หตวิกขิตตกอสุภะ เป็นสัปปายะแห่งบุคคลที่กำหนัดในสมบัติแห่งเรือนร่าง ด้วยความแตกต่างแห่งเรือนร่าง

โลหิตกอสุภะ เป็นสัปปายะแห่งบุคคลที่มักกำหนัดใน ความงามที่เป็นเครื่องประดับ

ปุฬุวกอสุภะ เป็นสัปปายะแห่งบุคคลที่มักกำหนัดในกาย ด้วยความสำคัญว่าสวยงาม

อัฏฐิกอสุภะ เป็นสัปปายะแห่งบุคคลที่มักกำหนัดในสมบัติแห่งฟัน ประกาศความที่กระดูกเป็นปฏิกูล

(จบอสุภะกรรมฐาน)

เหตุที่ขึ้นองค์ฌานในห้องอสุภะกรรมฐาน

เพราะในอสุภกรรมฐาน **องค์แห่งวิตก** มีกำลังมาก เพราะเป็นธรรมที่ไปด้วยกัน จิตจึงยกขึ้นสู่องค์ปฐมฌานได้ง่าย ฌานปัญจกนัยนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่หัดฝึกขึ้นองค์ฌานใหม่ๆ และสามารถฝึกได้ถึงปัญจมฌาน เมื่อชำนาญ ในฌานปัญจกนัยแล้ว ให้ทำเป็นฌานจตุกนัย ต่อไป เพื่อใช้เป็นบาทฐาน ของวิปัสสนาธุระต่อไป

การได้องค์ฌานต่างๆ

เหตุที่องค์ฌานเกิด เพราะละองค์ห้า เจริญองค์ห้า การละองค์ห้าคือการละ **นิวรณธรรม** ธรรมอันเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี **นิวรณธรรม** เป็นธรรมที่ ทำให้จักษุมืด ปัญญาทราม นิวรณธรรม ๕ ประการคือ

๑.กามฉนฺท ได้แก่ความพอใจ รักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบใจ เช่น รูป เสียง กลิ่น ที่ชอบใจเป็นต้น กามทั้งหลายเป็นปฏิปักษ์ต่อปฐมฌาน กามฉันท์มีอยู่ ฌาน หรือปฐมฌานย่อมเป็นไปไม่ได้

๒.พยาบาท ความคิดปองร้ายผู้อื่น

๓.ถีนะมิทธะ ความมีจิตหดหู่ ง่วงหาวนอน

๔.อุทธจฺจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ

๕.วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่ตกลงใจได้

นิวรณธรรมเหล่านี้ย่อมละงับได้ เพราะจิตตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ **องค์ห้าประการย่อมเจริญได้ในขณะแห่ง อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ**

องค์ ๕ ประการในปฐมฌาน

องค์ ๕ ประการของปฐมฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา (อุเบกขา)

๑.วิตก คือความตรึกตริ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ปักจิตลงสู่อารมณ์ วิตกจัดเป็นเสียงที่เกิดขึ้นในใจ

๒.วิจาร คือความตรอง การตามพิจารณาอารมณ์ ตามฟั้นอารมณ์ วิจารจัดเป็นเสียงที่เกิดขึ้นในใจ

วิตก มีลักษณะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ **วิจาร** มีลักษณ์วิจารซึ่งอารมณ์นั้นเนืองๆ มีอุปมาดุจดังเสียงระฆัง อันบุคคลเคาะระฆัง ตีระฆัง ระฆังมีเสียงดัง อุปมาดัง **วิตก** อันยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ เมื่อเสียงระฆังคร่ำครวญไปนั้น มีอุปมาดังพิจารณาอารมณ์ คือ **วิจาร**

อีกอุปมาหนึ่ง เปรียบดังนกทั้งหลายต้องการจะบินไปในอากาศ นกทั้งหลายนั้นก็ขยับปีกบินขึ้นไป ครั้นแล้วนกนั้นก็แผ่ปีกออก ร่อนไปในอากาศ **วิตก**นั้น เปรียบดังนกขยับปีกบินขึ้นไป **วิจาร** เปรียบดังนกที่เหยียดปีกออกแล้วบินวนเวียนไปในอากาศ

อธิบายว่า เมื่อพิจารณาอารมณ์แห่งพระกรรมฐาน มีปฏิภาคนิมิตแห่งปฐวีกสิณเป็นต้น พระโยคาวจรพึงรู้ว่า เมื่อ แรกยกขึ้นซึ่งจิตสู่ปฏิภาคนิมิต เป็นกิจ แห่ง **วิตก** เมื่อจิตพิจารณาโดยพิสดารแห่งปฏิภาคนิมิต เป็นกิจ แห่ง **วิจาร**

อีกนัยหนึ่ง **วิตก วิจาร** เปรียบเหมือนแมลงภู่ อันต้องการเกษรดอกบัว จึงบินโฉบลงจำเพาะหา เกษรดอกบัวนั้น บินเวียนอยู่เบื้องบนดอกบัวก่อน แล้วจึงบินดิ่งลงหาเกษรดอกบัวเมื่อภายหลัง อุปมาดัง **วิตก** นั้นมีลักษณะแมลงภู่นั้นบินโฉบลงเกษรดอกบัว **วิจาร** เปรียบดังแมลงภู่บินวนเวียนอยู่เบื้องบนดอกบัวนั้น

อีกนัยหนึ่ง เปรียบดังบุคคลขัดภาชนะทองเหลืองอันเป็นสนิม ธรรมดาบุคคลขัดภาชนะอันเป็นสนิม มือข้างหนึ่งหยิบภาชนะ มืออีกข้างหนึ่งขัดสีเวียนไป มือที่หยิบเปรียบดัง **วิตก** มือที่ขัดสีเวียนไปเปรียบดัง **วิจาร**

๓.ปีติ คือ ความอิ่มใจ ความปลื้มใจ ความดื่มด่ำใจ จัดเป็นเวทนา

ลักษณะปีติมี ลักษณะ ๕ ประการ

๑.ขุททกาปีติ ทำให้ขนพองสยองเกล้า

๒.ขณิกาปีติ บังเกิดดังสายฟ้า แลบฉวัดเฉวียนไปในอากาศ

๓.โอกกนฺติกาปีติ เปรียบดัง คลื่นกระทบฝั่งเข้ามาแล้วก็หายไป

๔.อุพฺเพงคาปีติ มีลักษณะเหมือนกายบินไปในอากาศ เหมือนลูกนกปีกอ่อน ยังไม่แข็งแรง

๕.ผรณาปีติ แผ่เย็นไปทั่วร่างกาย ถ้าบังเกิดหลายครั้งหลายหน ย่อมกระทำ

ให้จิตอิ่ม ก็ยังเจตสิกธรรมทั้งสองให้เจริญ **คือ กายปสฺสทฺธิ จิตปสฺสทฺธิ** จัดเข้าเป็นพระยุคลธรรม ๖ ประการ

๑.กายปสฺสทฺธิ จิตตปสฺสทฺธิ กายสงบระงับ จิตสงบระงับ

๒.กายลหุตา จิตลหุตา กายเบา จิตเบา

๓.กายมุทุตา จิตมุทุตา กายอ่อน จิตอ่อน

๔.กายกมฺมญฺญตา จิตกมฺมญฺญตา กายควรแก่การงาน จิตควรแก่การงาน

๕.กายปาคุญฺญตา จิตปาคุญฺญตา กายแคล่วคล่อง จิตแคล่วคล่อง

๖.กายชุคฺคตา จิตตุชุคฺคตา กายตรง จิตตรง

กายปัสสัทธิ จิตปัสสัทธิ เมื่อบังเกิดขึ้นเต็มที่ในใจ แล้ว ย่อมทำกายให้เป็นสุข จิตเป็นสุข

๔.สุข คือ ความสบาย ความสำราญ จัดเป็นเวทนาขันธ์ เมื่อกายเป็นสุขจิตเป็นสุข จิตย่อมตั้งมั่น เป็นสมาธิ ๓ ประการ คือ

๑.ขณิกสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นเป็นขณะๆ ตั้งมั่นได้ไม่นาน แต่มากกว่า ช้างขยับหูทีหนึ่ง

๒.อุปจารสมาธิ ได้แก่จิตตั้งมั่นในที่ใกล้จะได้ฌาน ใกล้จะได้ปฐมฌานอยู่แล้ว จิตตั้งมั่นลงได้ชื่อว่าอุปจารสมาธิ

๓.อัปปนาสมาธิ ได้แก่ฌาน มี ปฐมฌาน เป็นต้นเป็นประธาน สมาธิสามประการนี้จะบังเกิดมีได้นั้น บังเกิดมาแต่สุข สุข บังเกิดมีได้อาศัยมาแต่ ปัสสัทธิ ปัสสัทธิ บังเกิดมีได้อาศัยแต่ปีติ, ปีตินี้ เป็นราก เป็นเง่า เป็นใหญ่ เป็นมูลฐาน ให้บังเกิดสมาธิจิต เบื้องสูงขึ้นต่อไป

๕.เอกัคคตา อุเบกขา

เอกัคคตาจิต มีลักษณะให้จิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันหนึ่ง อันเดียว จิตไม่พรุ่งพร่าน กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปในอารมณ์ ต่างๆ เอกัคคตาจิตเป็นที่ประชุมแก่กุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวง เอกัคคตาจิต จัดเป็นองค์ฌานประการหนึ่ง

อุเบกขา การวางเฉยในอารมณ์ต่างๆ มี ๑๐ ประการ

๑.ฉฬงฺคุเบกขา อุเบกขาใดเป็นอาการที่ไม่ละปกติภาพ อันบริสุทธิ์ในคลองแห่งอารมณ์ ๖ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์ ในทวาร ๖ แห่งพระขีณาสพ พระภิกษุ

ขีณาสพในพระธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยจักษุแล้ว เป็นผู้ไม่ดีใจไม่เสียใจเลย และเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะวางเฉยอยู่ เป็นต้น

๒.พรหมวิหารุเบกขา ได้แก่อุเบกขาพรหมวิหาร ขณะเมื่อเจริญอุเบกขาพรหมวิหารแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ไม่รัก ไม่ชังใครแต่แผ่อุเบกขาไปในสัตว์ทั่วทิศานุทิศ ไม่รักใคร ไม่ชังใคร เป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย

๓.โพชฌงฺคุเบกขา อาการเป็นกลางในสหชาตธรรมทั้งหลาย ภิกษุเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอิงวิเวก วิราคะเป็นองค์ให้ตรัสรู้อริยสัจ๔

๔.พระวิปสฺสนูเบกขา อุเบกขาใดที่มีอาการวางเฉยในการเฟ้นสังขาร อย่างนี้ว่า สิ่งใดมี สิ่งใดเป็น พระโยคาวจรพึงละสิ่งนั้นเสียย่อมได้อุเบกขา

๕.วิริยอุเบกขา อุเบกขาอันประกอบในความเพียร ไม่ตึงนัก ไม่หย่อนนัก ภิกษุทำในใจถึงอุเบกขานิมิตอยู่ตลอด เวลาตามกาล อันสมควร

๖.สงฺขารุเบกขา วิปัสสนาญาณอันพิจารณาบาปธรรม และ องค์ที่พึงละมีนิวรณ์ธรรมเป็นต้น แล้วตกลงวางเฉยในอันที่จะถือเอา

๗.เวทนูเบกขา ได้แก่ ที่หมายรู้ด้วยไม่ทุกข์ ไม่สุข สมัยใดจิตเป็นกามาวจรกุศลเกิดขึ้น สหรคตะด้วยอุเบกขา

๘.ฌานุเบกขา ได้แก่อุเบกขาอันเกิดในฌาน อุเบกขาอันบังเกิดยั่งยืนในจิตสันดาน มิได้ปะปนไปด้วยสุข และทุกข์ โสมนัส และ โทมนัส ชื่อว่า ฌานุเบกขา

๙.ปริสุทธุเบกขา ได้แก่อุเบกขาอันบริสุทธิ์จาก ปัจจนีกธรรมทั้งปวง อุเบกขาอันบังเกิดใน จตุถฌาน บริสุทธิ์เลื่อมประภัสสร ปราศจากข้าศึก คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข มาครอบงำไม่ได้ ชื่อว่า ปริสุทธุเบกขา

๑๐. ตตฺรมชฺฌตฺตุเบกขา ได้แก่อุเบกขาอันเกิดขึ้นแล้วประชุมไว้ ซึ่งธรรมทั้งหลายทั้งปวง เป็นไปตามชื่อว่า ฉันทุเบกขา พรหมวิหารุเบกขา โพชฌังคุเบกขา ฌานุเบกขา และ ปริสุทธุเบกขา ทั้งหมดเป็นอันเดียวกันกับ ตัตรมัชฌัตตุเบกขา จะได้ต่างกันก็หามิได้ ตัตรมัชฌัตตุเบกขานี้ เมื่อบังเกิดมีในทวารทั้ง๖ แห่งพระขีณาสพเจ้า ชื่อว่า ฉฬังคุเบกขา บังเกิดในขณะเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร ชื่อว่า พรหมวิหารุเบกขา บังเกิดในขณะเจริญอุเบกขาสัมโพชฌังค์ ชื่อว่า โพชฌังคุเบกขา บังเกิดใน ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน ชื่อว่า ฌานุเบกขา บังเกิดในจตุถฌาน ชื่อว่า ปริสุทธุเบกขา ตัตรมัชฌัตตุเบกขานี้เป็นอย่างเดียวทั้งหมด ตัตรมัชฌัตตุเบกขามีลักษณะ กลางๆไม่ทุกข์ ไม่สุขไม่ดีใจ

ไม่เสียใจ

คำอาราธนาปฐมฌาน

อันว่ารูปาวจรปฐมฌาน ในห้อง **อุทธุมาตกะ** เจ้านี้หนา ประกอบด้วยองค์ห้าคือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา บัดนี้ข้าฯจะภาวนาขอเอายังธัมมานุธัมมปฏิบัติ อันแขวนสุขุมาลชาติเจ้านี้จงได้

ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะ อุกาสะ ในที่นี้เล่าข้าฯจะขอเชิญปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอารูปาวจรปฐมฌานในห้อง **อุทธุมาตกอสุภะเจ้า** นี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าฯให้รู้ทีเถิด นิพพานปจฺจโย โหนฺตุ

อธิบายปฐมฌาน

ภิกษุเจริญมรรคปฏิปทา เพื่อเข้าถึงรูปภพ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน อันประกอบด้วย วิตก วิจาร ปีติ และ สุข อันเกิดแต่วิเวกอยู่ในสมัยใด ฌานมีองค์ห้าอยู่ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาแห่งจิตมีในสมัยนั้นนี้ เรียกว่า **ปฐมฌาน**

การทำวสีในปฐมฌาน เมื่อภิกษุได้ปฐมฌาน ภิกษุไม่ซ่องเสพ ไม่เจริญไม่ทำให้มากซึ่งนิมิตนั้น ไม่ตั้งนิมิตนั้นไว้ให้มั่นดี ภิกษุนั้นอาจเสื่อมจากฌาน มีปฐมฌานเป็นต้น และไม่อาจเข้าถึงทุติยฌาน ฉะนั้น พระโยคาวจรจึงต้องบำเพ็ญ **วสี** คือความชำนาญโดยอาการห้า ในปฐมฌานนั้นก่อน วสีห้าประการคือ

๑.**อาวชฺชนวสี** ชำนาญในการ นึกหน่วงคล่องแคล่วในการนึกองค์ฌานที่ตนได้

๒.**สมาปชฺชนวสี** ชำนาญคล่องแคล่วในการเข้าฌาน

๓.**อธิฏฐานวสี** ชำนาญคล่องแคล่วในการตั้งอยู่ ในการรักษาองค์ฌาน

๔.**วุฏฐานวสี** ชำนาญคล่องแคล่วในการออกจากองค์ฌาน

๕.**ปจฺจเวกขณวสี** ชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาทบทวนองค์ฌานที่ตนได้แล้ว

ถ้าพระโยคาวจรไม่ขวนขวายในปฐมฌานให้คล่องแคล่ว ก็จะเสื่อมจากฌานนั้นและไม่อาจบรรลุถึงทุติยฌาน

คำอาราธนาทุติยฌาน

อันว่ารูปาวจรปฐมฌานในห้อง **อุทธุมาตกะ** เจ้านี้หนาประกอบไปด้วยองค์ห้าคือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา **บัดนี้พระอาจารย์ว่ายังหยาบนักฉะนี้ ยังรู้ฉิบ รู้หาย รู้เกิด รู้ตาย บัดนี้ข้าฯจะหน่ายเสีย ข้าฯ จะขอเอา ทุติยฌาน** อันประกอบด้วยองค์ ๔ คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิด ฯ

อุกาสะ อุกาสะ ในที่นี้เล่าข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอา **ทุติยฌาน** อันประกอบด้วยองค์ ๔ คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา บัดนี้ข้าฯจะภาวนาเอายังธัมมานุธัมมปฏิบัติอันแขวนสุขุมาลชาติเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าฯให้รู้ทีเถิด นิพพานปจฺจโย โหนฺตุ

อธิบายทุติยฌาน

ภิกษุเจริญมรรคปฏิปทาเพื่อเข้าถึงรูปภพ บรรลุ ทุติยฌาน ไม่มีวิตก มีแต่วิจาร มีปีติ และ สุข อันเกิดแต่วิเวกอยู่ในสมัยใด ฌาน มีองค์สี่คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาแห่งจิตมีในสมัยนั้น นี้เรียกว่าทุติยฌาน

คำอาราธนาตติยฌาน

อันว่ารูปาวจร ทุติยฌาน ประกอบไปด้วยองค์ ๔ คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา บัดนี้พระอาจารย์ว่ายังหยาบนักฉะนี้ ยังรู้ฉิบ รู้หาย รู้เกิด รู้ตาย บัดนี้ข้าฯจะหน่ายเสีย ข้าฯจะขอเอายัง **ตติยฌาน อันประกอบด้วยองค์๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา**

ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิด ฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิดฯ

อุกาสะ อุกาสะ ในที่นี้เล่าข้าฯ จะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอา ตติยฌานอันประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา บัดนี้ข้าฯจะขอเอายังธัมมานุธัมมะปฏิบติ อันแขวนสุขุมาลชาติเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าให้รู้ที่เถิด นิพพาน ปัจจโย โหนตุ

คำอธิบายตติยฌาน

ภิกษุเจริญมรรคปฏิปทาเพื่อเข้าถึงรูปภพ บรรลุตติยฌาน เป็นไปในภายใน เป็นธรรมชาติผ่องใส เพราะวิตก วิจาร สงบ มีแต่ปีติ และ สุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ ในสมัยใด ฌานมีองค์สามคือ ปีติ สุข เอกัคคตาแห่งจิตมีในสมัยนั้น นี้เรียกว่า ตติยฌาน

คำอาราธนาจตุถฌาน

อันว่ารูปาวจร ตติยฌาน อันประกอบไปด้วยองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา บัดนี้ พระอาจารย์ว่ายังหยาบนักฉะนี้ ยังรู้ฉิบ รู้หาย รู้เกิด รู้ตาย บัดนี้ข้าจะหน่ายเสีย ขอเอายัง **จตุถฌาน อันประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา**

ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ อุกาสะ อุกาสะ ในที่นี้เล่าข้าฯจะ ขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้าเพื่อจะขอเอา **จตุถฌาน** อัน ประกอบไปด้วยองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา บัดนี้ข้าจะภาวนาขอเอายังธัมมานุธัมมะ ปฏิบัติ อันแขวนสุขุมาลชาติเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าฯให้รู้ทีเถิด นิพพาน ปัจจโย โหนตุ

คำอธิบายจตุถฌาน

ภิกษุเจริญมรรคปฏิปทาเพื่อเข้าถึงรูปภพ เพราะคลายปีติได้อีกด้วย จึงเป็นผู้มีจิต เป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุจตุถฌาน **ซึ่งเป็นฌานที่ พระอริยเจ้าทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข ดังนี้อยู่** ในสมัยใดฌานมีองค์สองคือ สุข เอกัคคตาแห่งจิตในสมัยนั้นนี้เรียกว่า จตุถฌาน

คำอาราธนาปัญจมฌาน

อันว่ารูปาวจรจตุถฌาน อันประกอบไปด้วยองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา บัดนี้พระ อาจารย์ว่ายังหยาบนักฉะนี้ ยังรู้ฉิบ รู้หาย รู้เกิด รู้ตาย บัดนี้ข้าฯจะหน่ายเสีย ข้าฯจะขอเอา ยัง **ปัญจมฌาน** อันประกอบไปด้วยองค์ ๒ คืออุเบกขา เอกัคคตา

ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ อุกาสะ อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯ จะขอเชิญปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอา **ปัญจม ฌาน** อันประกอบไปด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา บัดนี้ข้าฯจะภาวนาเอายังธัมมานุ ธัมมะปฏิบัติอันแขวนสุขุมาลชาติเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าฯให้รู้ทีเถิด นิพพานปัจจโย โหนตุ

คำอธิบายปัญจมฌาน

ภิกษุเจริญมรรคปฏิปทาเข้าถึงรูปภพ บรรลุปัญจมฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะ ละทุกข์ละสุขได้ เพราะโทรมนัส และ โสมนัส ดับสนิทในกาลก่อน มีสติบริสุทธิเพราะ อุเบกขาอยู่ในสมัยใดฌานมีองค์สองคือ **อุเบกขา เอกัคคตา** แห่งจิตมีในสมัยนั้นนี้ เรียกว่า ปัญจมฌาน

เหตุที่เรียนปัญจมฌาน เพราะเป็นฌานใช้สำหรับฝึกผู้ที่เรียนฌานใหม่ๆ มีปัญญายังอ่อนอยู่จึงไม่สามารถที่จะแยก และละองค์แห่ง วิตก วิจาร ไปในภูมิปฐมฌานในคราวเดียวกันได้ เมื่อชำนาญแล้วจึงทำฌานปัญจกนัย ให้เป็นฌานจตุกนัยต่อไป เพราะมีฌานแก่กล้า และกำลังปัญญาแก่กล้า

ปฐมฌาน มีวิสุทธิธรรม ๓๐

ปฐมฌาน ปริตตารมณ์	**ปฐมฌานมัชฌิมารมณ์**	**ปฐมฌาน ประณีตารมณ์**
อย่างตรี	อย่างโท	อย่างเอก
บริสุทธิ์จากกามฉันทฯ	บริสุทธิ์จากกามฉันทฯ	บริสุทธิ์จากกามฉันทฯ
๑.วิสุทธิธรรม	๑.วิสุทธิธรรม	๑.วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	๒.วิสุทธิธรรม	๒.วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	๓.วิสุทธิธรรม	๓.วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	๔.วิสุทธิธรรม	๔.วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	๕.วิสุทธธรรม	๕.วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	๖.วิสุทธิธรรม	๖.วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	๗.วิสุทธิธรรม	๗.วิสุทธธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	๘.วิสุทธิธรรม	๘.วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	๙.วิสุทธิธรรม	๙.วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	๑๐.วิสุทธิธรรม	๑๐.วิสุทธิธรรม

ปฐมฌาน มีความสมบูรณ์ แห่งองค์ ๕ ประการ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ทุติยฌาน มี วิสุทธิธรรม ๓๐

ทุติยฌานปริตตารมณ์	**ทุติยฌานมัชฌิมารมณ์**	**ทุติยฌาน ประณีตารมณ์**
อย่างตรี	อย่างโท	อย่างเอก
บริสุทธิ์จาก วิตก	บริสุทธิ์จาก วิตก	บริสุทธิ์จาก วิตก
๑.วิสุทธิธรรม	๑.วิสุทธิธรรม	๑.วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	๒.วิสุทธิธรรม	๒.วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	๓.วิสุทธิธรรม	๓.วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	๔.วิสุทธิธรรม	๔.วิสุทธิธรรม

๕.วิสุทธิธรรม	๕.วิสุทธิธรรม	๕.วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	๖.วิสุทธิธรรม	๖.วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	๗.วิสุทธิธรรม	๗.วิสุทธธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	๘.วิสุทธิธรรม	๘.วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	๙.วิสุทธิธรรม	๙.วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	๑๐.วิสุทธิธรรม	๑๐.วิสุทธิธรรม

ทุติยฌาน มีความสมบูรณ์แห่งองค์ ๔ คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌาน มี วิสุทธิธรรม ๓๐

ตติยฌานปริตตารมณ์	**ตติยฌานมัชฌิมารมณ์**	**ตติยฌานประณีตารมณ์**
อย่างตรี	อย่างโท	อย่างเอก
บริสุทธิ์จาก วิตก วิจาร	บริสุทธจาก วิตก วิจาร	บริสุทธิ์จาก วิตก วิจาร
๑.วิสุทธิธรรม	๑.วิสุทธิธรรม	๑.วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	๒.วิสุทธิธรรม	๒.วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	๓.วิสุทธิธรรม	๓.วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	๔.วิสุทธิธรรม	๔.วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	๕.วิสุทธธรรม	๕.วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	๖.วิสุทธิธรรม	๖.วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	๗.วิสุทธิธรรม	๗.วิสุทธธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	๘.วิสุทธิธรรม	๘.วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	๙.วิสุทธิธรรม	๙.วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	๑๐.วิสุทธิธรรม	๑๐.วิสุทธิธรรม

ตติยฌาน มีความสมบูรณ์แห่งองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

จตุถฌาน มีวิสุทธิธรรม ๓๐

จตุถฌานปริตตารมณ์	**จตุถฌานมัชฌิมารมณ์**	**ตติยฌานประณีตารมณ์**
อย่างตรี	อย่างโท	อย่างเอก
บริสุทธิ์ จาก วิตก วิจาร ปีติ	บริสุทธิจากวิตก วิจาร ปีติ	บริสุทธิ์จาก วิตก วิจาร ปีติ
๑.วิสุทธิธรรม	๑.วิสุทธิธรรม	๑.วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	๒.วิสุทธิธรรม	๒.วิสุทธิธรรม

๓.วิสุทธิธรรม	๓.วิสุทธิธรรม	๓.วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	๔.วิสุทธิธรรม	๔.วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	๕.วิสุทธิธรรม	๕.วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	๖.วิสุทธิธรรม	๖.วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	๗.วิสุทธิธรรม	๗.วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	๘.วิสุทธิธรรม	๘.วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	๙.วิสุทธิธรรม	๙.วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	๑๐.วิสุทธิธรรม	๑๐.วิสุทธิธรรม

จตุตถฌานมีความสมบูรณ์แห่งองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

ปัญจมฌาน มีวิสุทธิธรรม ๓๐

ปัญจมฌานปริตตารมณ์	**ปัญจมฌานมัชฌิมารมณ์**	**ปัญจมฌาประณีตารมณ์**
อย่างตรี	อย่างโท	อย่างเอก
บริสุทธิจากวิตกวิจารปีติสุข	บริสุทธิ์จากวิตกวิจารปีติสุข	บริสุทธิ์จากวิตกวิจาร ปีติ สุข
๑.วิสุทธิธรรม	๑.วิสุทธิธรรม	๑.วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	๒.วิสุทธิธรรม	๒.วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	๓.วิสุทธิธรรม	๓.วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	๔.วิสุทธิธรรม	๔.วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	๕.วิสุทธิธรรม	๕.วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	๖.วิสุทธิธรรม	๖.วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	๗.วิสุทธิธรรม	๗.วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	๘.วิสุทธิธรรม	๘.วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	๙.วิสุทธิธรรม	๙.วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	๑๐.วิสุทธิธรรม	๑๐.วิสุทธิธรรม

ปัญจมฌาน มีความสมบูรณ์แห่งองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ฌานปัญจกนัย คือ สัมมาสมาธิ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยอภิญญา ๕ เป็นผลแห่งปัจจุบันสุข และอนาคตสุข เกิดขึ้นเพราะปัญญาพิจารณาร่างกาย

พิจารณาวิปัสสนา ในรูปฌาน

ดูกรคฤหบดี ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุข เกิดแต่วิเวกอยู่ เธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมรู้ชัดว่า แม้ปฐมฌานนี้ **อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา** ดังนี้

เธอตั้งอยู่ในธรรม คือ สมถะและวิปัสสนานั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้าไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายเพราะความยินดีเพลิดเพลินในธรรม คือ สมถะและวิปัสสนานั้น เพราะความสิ้นไปแห่งโอรัมภาคิยะสังโยชน์ ๕ เธอย่อมเป็นโอปปาติกะ จะปรินิพพานในที่นั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา

ดูกรคฤหบดี ธรรมอันหนึ่งแม้นี้แล ที่เมื่อภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนส่งไปอยู่จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้น ย่อมถึงความสิ้นไป ย่อมบรรลุถึงธรรมที่ปลอดโปร่งจากกิเลสเป็นเครื่องประกอบไว้ อันไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า ที่ยังไม่บรรลุอันพระผู้มีพระภาคผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ พระองค์นั้น ตรัสไว้

ดูกรคฤหบดี อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร เพราะวิตกวิจารสงบไป มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่เธอพิจารณา อยู่อย่างนี้ ย่อมรู้ชัดว่า แม้ทุติยฌานนี้ อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้นก็สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดาดังนี้

เธอตั้งอยู่ในธรรม คือ สมถะและวิปัสสนานั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายถ้าไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะความยินดีเพลิดเพลิน ในธรรม คือสมถะและวิปัสสนานั้น เพราะความสิ้นไปแห่งโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ เธอย่อมเป็นโอปปาติกะ จะปริพพานในที่นั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา

ดูกรคฤหบดี ธรรมอันหนึ่งแม้นี้แล ที่เมื่อภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนส่งไปอยู่จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้น ย่อมถึงความสิ้นไป ย่อมบรรลุถึงธรรมที่ปลอดโปร่งจากกิเลสเป็นเครื่องประกอบอันไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า ที่ยังไม่บรรลุ อันพระผู้มีพระภาคผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ พระองค์นั้น ตรัสไว้

ดูกรคฤหบดี อีกประการหนึ่ง ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลาย สรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมรู้ชัดว่า แม้ตติยฌานนี้อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้นสิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้

เธอตั้งอยู่ในธรรมคือสมถะและวิปัสสนานั้นย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้าไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะความยินดีเพลิดเพลินในธรรมคือสมถะและวิปัสสนานั้น เพราะความสิ้นไปแห่งโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ เธอย่อมเป็นโอปปาติกะ จะปรินิพพานในที่นั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา

ดูกรคฤหบดี ธรรมอันหนึ่งแม้นี้แล ที่เมื่อภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนส่งไปอยู่จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้น ย่อมถึงความสิ้นไป ย่อมบรรลุถึงธรรมที่ปลอดโปร่งจากกิเลสเป็นเครื่องประกอบไว้ อันไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่าที่ยังไม่บรรลุอันพระผู้มีพระภาคผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ พระองค์นั้น ตรัสไว้

ดูกรคฤหบดี อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ เธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมรู้ชัดว่า แม้จตุตถฌานนี้ อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้

เธอตั้งอยู่ในธรรมคือสมถะและวิปัสสนานั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้าไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะความยินดีเพลิดเพลินในธรรมคือสมถะและวิปัสสนานั้นเพราความสิ้นไปแห่งโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ เธอย่อมเป็นโอปปาติกะ จะปริพพานในที่นั้นมีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา

ดูกรคฤหบดี ธรรมอันหนึ่งแม้นี้แล ที่เมื่อภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีคนส่งไปอยู่จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้น ย่อมถึงความสิ้นไป ย่อมบรรลุธรรมที่ปลอดโปร่งจากกิเลสเป็นเครื่องประกอบไว้ อันไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า ที่ยังไม่บรรลุอันพระผู้มีพระภาคผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ พระองค์นั้น ตรัสไว้

ฌานสูตร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยปฐมฌานบ้าง ทุติยฌานบ้าง ตติยฌานบ้าง จตุตถฌานบ้าง อากาสนัญจายตนฌานบ้าง ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยเนวสัญญานาสัญญายตนฌานบ้าง ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยปฐมฌานบ้าง ดังนี้นั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌาน เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** อันมีอยู่ในขณะแห่งปฐมฌานนั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร ไม่มีสุข เป็นอาพาธ เป็นของผู้อื่น เป็นของชำรุด ว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอย่อมยังจิตให้ตั้งอยู่ด้วยธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว เธอย่อมโน้มจิตไปเพื่ออมตธาตุว่า นั่นสงบ นั่นประณีต คือ ธรรมเป็นที่สงบแห่งสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปธิทั้งปวงความสิ้นตัณหาความคลายกำหนัดความดับ นิพพาน เธอตั้งอยู่ในปฐมฌานนั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้ายังไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เธอย่อมเป็นอุปปาติกะ จักปรินิพพานในภพนั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดาเพราะโอรัมภาคิยสัญโญชน์๕สิ้นไปด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ

ดูกรภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนนายขมังธนู หรือลูกมือของนายขมังธนู เพียรยิงรูปหุ่นที่ทำด้วยหญ้าหรือกองก้อนดิน ต่อมาเขาเป็นผู้ยิงได้ไกลยิงไม่พลาด และทำลายร่างใหญ่ๆได้แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันแลสงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌาน เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณ อันมีอยู่ในขณะแห่งปฐมฌานนั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอย่อมยังจิตให้ตั้งอยู่ด้วยธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้วย่อมน้อมจิตไปเพื่ออมตะธาตุว่า นั่นสงบ นั่นประณีต คือ ธรรมเป็นที่สงบแห่งสังขารทั้งปวง นิพพาน เธอตั้งอยู่ในปฐมฌานนั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้ายังไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เธอย่อมเป็นอุปปาติกะ จักปรินิพพานในภพนั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดาเพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์๕สิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ ข้อที่เรากล่าวว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายเพราะอาศัยปฐมฌานบ้าง ดังนี้นั้นเราอาศัยข้อนี้กล่าวแล้ว ฯก็ข้อที่เรากล่าวว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยทุติยฌานบ้าง ฯลฯ เพราะอาศัยตติยฌานบ้าง ฯลฯ เพราะอาศัยจตุตถฌานบ้าง ดังนี้นั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันมีอยู่ในขณะแห่งจตุตถฌานนั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ... ว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอย่อมยังจิตให้ตั้งอยู่ด้วยธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว ย่อมน้อมจิตไปเพื่ออมตะธาตุว่า นั่นสงบ นั่นประณีตคือ ธรรมเป็นที่สงบแห่งสังขารทั้งปวง ...นิพพาน เธอตั้งอยู่ในจตุตถฌานนั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้ายังไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เธอย่อมเป็นอุปปาติกะ จักปรินิพพานในภพนั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา เพราะโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ สิ้นไปด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนนายขมังธนู หรือลูกมือของนายขมังธนู เพียรยิงธนูไปยังรูปหุ่นที่ทำด้วยหญ้าหรือกองดิน ต่อมาเขาเป็นผู้ยิงได้ไกลยิงไม่พลาด และทำลายร่างใหญ่ๆได้ แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันแลบรรลุจตุตถฌาน ฯลฯ เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา ฯลฯ มีอันไม่กลับมาจากโลกนั้นเป็นธรรมดา ข้อที่เรากล่าวว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยจตุตถฌานบ้าง ดังนี้นั้น เราอาศัยข้อนี้กล่าวแล้ว ฯ

คำอาราธนาอนุสสติ

ข้าฯขอภาวนา **พระธัมมานุสสติเจ้า** เพื่อจะขอเอายัง **อุปจารสมาธิในห้องธรรมานุสสติเจ้านี้จงได้** ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า ขอเอา **ธัมมานุสสติเจ้า** เพื่อจะเอายังอุปจารสมาธิในห้อง **ธัมมานุสสติเจ้านี้จงได้** ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏอยู่ใน จักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาอยู่นี้เถิด

อิติปิโส ฯลฯ ภควาติ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที

การเจริญอนุสสติต่างๆ

ธัมมานุสสติ

โดยระลึกว่า ธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในเบื้องปลาย พร้อมด้วยอรรถ และ พยัญชนะ เพราะเป็นธรรมที่บุคคลพึงเห็นเอง ไม่กำหนดกาลโดยการกำหนด ควรเรียกให้มาดู ท่านจงดูธรรมนี้ ควรน้อมนำเข้าไปในจิตของตน, ของตนให้มีขึ้น พึงรู้ว่ามรรคเราเจริญแล้ว ผลเราบรรลุแล้ว ทำให้แจ้งในนิโรธซึ่งนิพพานแล ฯ

สังฆานุสสติ

โดยระลึกว่า พระสงฆ์ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง มีปฏิปทาดีงาม ควรแก่การกราบไหว้ในบุคคลแปดจำพวก สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตมรรค อรหัตผล บุคคลแปดจำพวก สี่คู่นี้ เป็นผู้ควรรับของอันเขานำมาบูชา เป็นผู้ควรแก่การสักการะ เป็นผู้ควรซึ่งทักษิณาทาน เป็นผู้ควรกระทำอัญชลีกราบไหว้ เป็นเนื้อนาบุญของชาวโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ฯ

สีลานุสสติ

ระลึกโดยการพิจารณาว่า ศีลทั้งหลายของเราไม่ขาด ไม่ด่าง ไม่ทะลุ ไม่พร้อย ผู้รู้สรรเสริญ มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น เมื่อพระโยคาวจรระลึกถึงศีลทั้งหลายของตน ไม่ขาด ไม่ด่าง ไม่ทะลุ ไม่พร้อย เมื่อนั้นจิตไม่มีราคะ กลุ้มรุม จิตย่อมเกิดปราโมทย์ มีปีติ สงบ เป็นสุขตั้งมั่นเป็นสมาธิ ฯ

จาคานุสสติ

เมื่อจะเจริญจาคานุสสตินั้น ต้องเป็นผู้มีจิตน้อมไปในจาคะ คือ การบริจาค มีการแบ่งปันอยู่เป็นนิตย์ โดยเริ่มสมาทานว่า **ตั้งแต่บัดนี้ไป เมื่อผู้รับทานมีอยู่ ถ้าเรายังมิได้ให้ทาน โดยแม้ข้าวสักคำหนึ่งแล้ว จะไม่บริโภค** เมื่อระลึกการบริจาคของตนแล้ว ใจก็ปราศจากความตระหนี่ ยินดีในการเสียสละ พอใจในการให้ หากผู้ให้หมดอายุแล้ว ย่อมได้อายุทิพย์ และ ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ฯ

เทวตานุสสติ

ผู้เจริญเทวตานุสสติ ต้องเป็นผู้มีศรัทธา ตั้งเทวดาไว้ในฐานแห่งพยาน ระลึกถึงคุณศรัทธาของตนอย่างนี้ว่า เทวดาเหล่าจาตุมมหาราชิกามีอยู่ เทวดาเหล่าดาวดึงส์มีอยู่

เทวดาเหล่ายามามีอยู่ เทวดาเหล่าดุสิตมีอยู่ เทวดาเหล่านิมมานรดีมีอยู่ เทวดาเหล่าปรนิมมิตวัสวัตดีมีอยู่ เทวดาจำพวกพรหมก็มี เทวดาเหล่านั้นประกอบไปด้วยศรัทธาอย่างใด จุติในภพนี้แล้วเกิดในภพนั้น แม้ศรัทธาอย่างนั้นของเราก็มี ดังนี้

มรณนุสสติ

โดยระลึกถึงความตายว่า ความตายนี้ย่อมมีเพราะสิ้นบุญบ้าง เพราะสิ้นอายุบ้าง เพราะสิ้นทั้งสองอย่างบ้าง ความตายย่อมมีแก่บุคคลทั้งหลาย วัน-คืน ล่วงไป ชีวิตก็ดับไป อายุก็สิ้นไป แม้พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ราชามหากษัตริย์ก็ยังไม่พ้นจากความตาย แม้แต่ตัวเรา เมื่อพระโยคาวจรพิจารณาความตายจนได้อารมณ์เต็มที่ถึงที่ จิตย่อมข่มนิวรณธรรมได้ เพราะเกิดขึ้นด้วยกำลังแห่งการระลึกถึงความตาย ฯ

อุปสมานุสสติ

โดยการระลึกถึง การระงับกาย การระงับจิต ความดับ คือ พระนิพพาน หมายเอาพระนิพพาน อุปสมานุสสตินี้ ย่อมสำเร็จแก่พระอริยสาวกเท่านั้น ถึงกระนั้น แม้ปุถุชนผู้หนักในอุปสมะก็ควรใส่ใจด้วย เพราะการฟังกายจิตก็สงบ จิตก็เลื่อมใสในอุปสมะได้ ฯ

คำภาวนาในห้องอนุสสติ

๑.ธัมมานุสสติ แจ้งเห็นร่างตนเองทั้งข้างนอก ข้างใน (ธัมโม)

๒.สังฆานุสสติ อยู่แก่เสียงทั้งหลาย ไม่ได้ยิน ไม่รู้ว่าหายใจ(สังโฆ)

๓.สีลานุสสติ แจ้งนั่งสบายเหมือนต้องลมริ้วๆ (สีโล)

๔.จาคานุสสติ สูงขึ้น ชุ่มชื่นกายเบา (จาโค)

๕.เทวตานุสสติ เห็นเทวดา สวรรค์ทุกชั้น (สัทธา)

๖.มรณสติ สูญเปล่าสิ้น (มรณัง)

๗.อุปสมานุสสติ เห็นพระนฤพาน (นิโรโธ)

อนุสสติ เพื่อประโยชน์แก่การทำจิตให้หมดจด วิสุทธิ ด้วยอำนาจแห่งอนุสสติ

อนุสสติ

กระแสธรรมของ พระโสดาบัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อนุสสติฐานะ ๖ ประการนี้ ๖ ประการเป็นไฉน คือพุทธานุสสติ ๑ ธรรมานุสสติ ๑ สังฆานุสสติ ๑ สีลานุสสติ ๑จาคานุสสติ ๑ เทวตานุสสติ ๑ดูกรภิกษุทั้งหลาย อนุสสติฐานะ ๖ ประการนี้

ดูกรมหานามะ อริยะสาวกผู้ได้บรรลุผลทราบชัดพระศาสนาแล้ว ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นส่วนมาก คือ อริยะสาวกในพระศาสนานี้ ย่อมระลึกถึงพระตถาคตเนืองๆ ว่า แม้เพราะเหตุนี้ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ ทรงถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม ดูกรมหานามะ สมัยใด อริยะสาวกย่อมระลึกถึงพระตถาคตเนืองๆ

สมัยนั้น จิตของอริยะสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ้มรุมไม่ถูกโมหะกลุ้มรุม ย่อมเป็นจิตดำเนินไปตรงทีเดียว ก็อริยะสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงเพราะปรารภพระตถาคตย่อมได้ความซาบซึ้งอรรถ ย่อมได้ความซาบซึ้งธรรมย่อมได้ความปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม เมื่อปราโมทย์ เกิดแล้ว ย่อมเกิดปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้วย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น

ดูกรมหานามะ นี้อาตมภาพกล่าวว่า อริยะสาวกเป็นผู้ถึงความสงบเรียบร้อยอยู่ในเมื่อหมู่สัตว์ยังไม่สงบเรียบร้อย เป็นผู้ไม่มีความพยาบาทอยู่ ในเมื่อหมู่สัตว์ยังมีความพยาบาทเป็นผู้ถึงพร้อมกระแสธรรม ย่อมเจริญ พุทธานุสสติ ฯ

ดูกรมหานามะ อีกประการหนึ่ง อริยะสาวกย่อมระลึกถึงพระธรรมเนืองๆว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว อันผู้บรรลุจะพึงเห็นเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้ดูควรน้อมเข้ามา อันวิญญูชนจะพึงรู้เฉพาะตน ดูกรมหานามะ สมัยใด อริยะสาวกย่อมระลึกถึงพระธรรมเนืองๆ สมัยนั้น จิตของอริยะสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ... ก็อริยะสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงเพราะปรารภพระธรรม ย่อมได้ความซาบซึ้งอรรถ ... เป็นผู้ถึงพร้อมกระแสธรรมย่อมเจริญธรรมานุสสติ

ดูกรมหานามะ อีกประการหนึ่ง อริยะสาวกย่อมระลึกถึงพระสงฆ์เนืองๆว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้วเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อญายะธรรม เป็นผู้ปฏิบัติชอบ นี้คือคู่บุรุษ ๔ บุรุษบุคคล ๘ นั่นคือสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ควรของคำนับ ควรของต้อนรับ ควรของทำบุญ ควรกระทำอัญชลี เป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งไปกว่าสมัยใด อริยะสาวกย่อมระลึกถึงพระสงฆ์เนืองๆ สมัยนั้น จิตของอริยะสาวกนั้นย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ก็อริยะสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงเพราะปรารภพระสงฆ์ย่อมได้ความซาบซึ้งอรรถ ... เป็นผู้ถึงพร้อมกระแสธรรม ย่อมเจริญสังฆานุสสติ ฯ

ดูกรมหานามะ อีกประการหนึ่ง อริยะสาวกย่อมระลึกถึงศีลของตนเนืองๆที่ไม่ขาดไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย เป็นไทย อันวิญญูชนสรรเสริญ อันตัณหาทิฐิไม่ยึดถือ เป็นไปพร้อมเพื่อสมาธิ ดูกรมหานามะ สมัยใด อริยะสาวกย่อมระลึกถึงศีลของตนเนืองๆ สมัยนั้นจิตของอริยะสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม... ก็อริยะสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงเพราะปรารภศีล ...ย่อมได้ความซาบซึ้งอรรถ ...เป็นผู้ถึงพร้อมกระแสธรรม ย่อมเจริญสีลานุสสติ

ดูกรมหานามะ อีกประการหนึ่ง อริยะสาวกย่อมระลึกถึงการบริจาคของตนเนืองๆ ว่าเป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ คือ เมื่อหมู่สัตว์ถูกมลทินคือความตระหนี่กลุ้มรุม เรามีใจปราศจากมลทินคือความตระหนี่อยู่ครองเรือนเป็นผู้มีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่ม(คอยหยิบของบริจาค) ยินดีในการเสียสละ ควรแก่การขอ ยินดีในการจำแนกทาน ดูกรมหานามะ สมัยใด อริยะสาวกย่อมระลึกถึงการบริจาคเนืองๆ สมัยนั้น จิตของอริยะสาวกนั้นย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ... ก็อริยะสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงเพราะปรารภจาคะ ย่อมได้ความซาบซึ้งอรรถ ... เป็นผู้ถึงพร้อมกระแสธรรม ย่อมเจริญจาคานุสสติ ฯ

ดูกรมหานามะ อีกประการหนึ่ง อริยะสาวกย่อมเจริญเทวตานุสสติ (ความระลึกถึงเทวดาเนืองๆ) ว่า เทวดาเหล่าจาตุมหาราชมีอยู่ เทวดาเหล่าดาวดึงส์มีอยู่ เทวดาเหล่ายามามีอยู่เทวดาเหล่าดุสิตมีอยู่ เทวดาเหล่านิมมานรดีมีอยู่เทวดาเหล่าปรนิมมิตวสวัสดีมีอยู่ เทวดาเหล่าพรหมกายิกามีอยู่ เทวดาที่สูงกว่าเหล่าพรหมนั้นมีอยู่ เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยศรัทธาเช่นใดจุติจากโลกนี้แล้วอุบัติในเทวดาชั้นนั้น

ศรัทธาเช่นนั้นแม้ของเราก็มีอยู่ เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยศีลเช่นใด จุติจากโลกนี้แล้ว อุบัติในเทวดาชั้นนั้น ศีลเช่นนั้นแม้ของเราก็มีอยู่ เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยสุตะเช่นใด จุติจากโลกนี้แล้ว อุบัติในเทวดาชั้นนั้นสุตะเช่นนั้นแม้ของเราก็มีอยู่ เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยจาคะเช่นใด จุติจากโลกนี้แล้ว อุบัติในเทวดาชั้นนั้น จาคะเช่นนั้นแม้ของเราก็มีอยู่ เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยปัญญาเช่นใด จุติจากโลกนี้แล้ว อุบัติในเทวดาชั้นนั้น ปัญญาเช่นนั้นแม้ของเราก็มีอยู่

ดูกรมหานามะ สมัยใด อริยะสาวกย่อมระลึกถึงศรัทธา ศีลสุตะ จาคะ และปัญญาของตนและของเทวดาเหล่านั้นเนืองๆ สมัยนั้น จิตของอริยะสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ย่อมไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ย่อมไม่ถูกโมหะกลุ้มรุมย่อมเป็นจิตดำเนินไปตรง

ทีเดียว ก็อริยะสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงเพราะปรารภเทวดา ย่อมได้ความซาบซึ้งอรรถ ย่อมได้ความซาบซึ้งธรรม ย่อมได้ความปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม เมื่อได้ความปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติเมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้วย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น

นี้ตถาคตกล่าวว่า อริยะสาวกเป็นผู้ถึงความสงบเรียบร้อยอยู่ ในเมื่อหมู่สัตว์ไม่สงบเรียบร้อย เป็นผู้ไม่มีความพยาบาทอยู่ ในเมื่อหมู่สัตว์ยังมีความพยาบาทกันอยู่ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม ย่อมเจริญเทวตานุสสติ อริยะสาวกผู้ได้บรรลุผล ทราบชัดพระศาสนาแล้วย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นส่วนมาก

ภิกษุเจริญพุทธานุสสติ เจริญธัมมานุสสติ เจริญสังฆานุสสติ เจริญสีลานุสสติ เจริญจาคานุสสติ เจริญเทวตานุสสติ เจริญมรณสติ เจริญอุปสมานุสสติ อันสหรคตด้วยปฐมฌาน อัน สหรคตด้วยทุติยฌาน อันเหรคตด้วยตติยฌาน อันสหรคตด้วยจตุตถฌาน แม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดาปฏิบัติตามพระโอวาท ไม่ฉันอาหารบิณฑบาต ของชาวแว่นแคว้นเปล่า

(จบอนุสสติ)

อัปปมัญญา พรหมวิหาร 4

ดูกร ราหุล เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาทได้

ดูกร ราหุล เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละวิหิงสาได้

ดูกร ราหุล เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่ จักละอรติได้

ดูกร ราหุล เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละ ปฏิฆะได้

พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา (ขาว) กรุณา (แดง) มุทิตา (เหลือง) อุเบกขา (เขียว)
เมตตา คือ ความอยากให้ผู้อื่นมีสุข ความไม่เบียดเบียน ความเป็นมิตร ความเป็นเพื่อน ความรัก คือ ความรักที่ปราศจากราคะ

บุคคลที่เป็นโทษแห่งเมตตา

๑.บุคคลที่เกลียดกัน ตั้งอยู่ในฐานแห่งคนรักกันย่อมลำบาก

๒.บุคคลที่เป็นสหายรักกันมาก ตั้งไว้ในฐานแห่งคนกลาง ๆ ย่อมลำบาก เมื่อทุกข์เกิดขึ้นแก่เขาจนถึงกับร้องไห้ได้

๓.บุคคลที่เป็นกลาง ๆ กัน ตั้งอยู่ในฐานแห่งคนรักย่อมลำบาก

๔.บุคคลที่เป็นศัตรูกัน ความโกรธย่อมเกิดขึ้น เหตุนั้น ไม่ควรเจริญในบุคคล ๔ ประเภทข้างต้น

ในบุคคลที่เป็นข้าศึกกัน มีเพศเป็นข้าศึกกัน เพศตรงข้าม เมื่อเจริญเจาะจง ถึงเพศมีเป็นข้าศึกต่อกัน ความกำหนัดย่อมเกิดขึ้น ในคนที่ทำกาลกิริยา ตายแล้ว ไม่ควรเจริญด้วยทีเดียว เมื่อเจริญไปจิตก็ไม่ถึงอัปปนาสมาธิไม่ถึงอุปจารได้เลย เพราะเมตตามีสัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์

ควรเจริญเมตตาในตนเองก่อน

ควรเจริญเมตตาให้ตนเองบ่อย ๆ อย่างนี้ว่า ขอเราจงเป็นผู้ถึงความสุขไม่มีทุกข์เกิดเป็นต้น เพื่อเป็นพยานว่า ไม่มีใครรักผู้อื่นนอกจากตนเอง หรือยิ่งกว่าตนเอง ฉันใด แม้คนอื่นก็รักตนเองมากฉันนั้น ดังนั้น จึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น เมื่อใจเรามีสุขแล้ว ก็แผ่ความสุขให้แก่ผู้อื่นด้วยใจ

การแผ่เมตตาให้กับคนอื่น หรือสัตว์อื่น

เมื่อเจริญเมตตาในตนจนจิตมีความสุขแล้ว จึงแผ่ให้กับผู้อื่นหรือสัตว์อื่น แผ่ให้ผู้อื่นแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง แผ่เจาะจง อย่างหนึ่ง เช่น ขอเทพทั้งหลายทั้งปวงจนไม่มีเวร มีภัย มีสุขเถิด การแผ่แบบไม่เจาะจง คือ ไม่จำกัดสัตว์ประเภทไหน เช่น ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

การสอนตนเองเมื่อเกิดความโกรธ

เมื่อมีความโกรธขึ้น และต้องการ บรรเทา ความโกรธให้ได้นั้น เมื่อพยายามไปความโกรธยังไม่ดับ ก็ให้ระลึกถึงพระพุทโธวาททั้งหลายของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงตรัสไว้ เช่น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้หากว่าพวกโจรป่า จับตัวตัดองค์อวัยวะด้วยการเลื่อยด้วยเลื่อยก็ตาม หากผู้ใดยังมีจิตใจคิดร้ายในพวกโจรนั้น ผู้นั้นก็หาได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของเราไม่ อีกอย่างหนึ่ง ให้ระลึกถึงความดีของเขา เราโกรธแล้วย่อมทำทุกข์ให้แก่ตัวเอง ให้พิจารณาว่า เรา และผู้อื่นมีกรรมเป็นของ ๆ ตนเอง ให้พิจารณาความอดทน อดกลั้นของพระบรมศาสดาในชาติก่อน ครั้งเป็นพระโพธิสัตว์ถูกทำร้ายก็ไม่

แสดงความโกรธ ให้พิจารณา อานิสงส์ เมตตาที่ภิกษุทำให้มาก เจริญให้มาก ย่อมได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ เช่น หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข เทวดารักษา เป็นต้น หรือทำการแยกธาตุว่า เราโกรธอะไร โกรธเล็บ โกรธฟันหรือ ดังนี้ ประการสุดท้ายให้ทำทาน โดยให้ของของตนแก่ศัตรู เมื่อทำอย่างนั้นความโกรธของตนย่อมระงับ

การแผ่เมตตารวมแดน

การแผ่เมตตารวมแดน (สีมสัมเภท) คือ การทำเมตตาให้มีขึ้นบ่อย ๆ ทำให้เนื่อง ๆ ทำให้มาก จนจิตของเราเสมอในชนทั้ง ๔ จำพวก คือ

๑. ในตนเอง ๒. ในบุคคลที่รัก ๓. ในคนกลาง ๆ ๔. ในคนเป็นศัตรูกัน

เมื่อใดชนทั้ง ๔ อัน ภิกษุทำจิตเสมอ รวมเข้าด้วยกันแล้ว แผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง กับทั้งเทวดาด้วยเสมอกันหมด เมื่อนั้นเธอเป็นผู้มีเมตตาไม่ปรากฏแดน ชื่อว่าเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในเมตตาภาวนา **เมตตาเจโตวิมุตติ** เป็นทางออกไปแห่งพยาบาท

คำอาราธนาในบทเมตตาพรหมวิหาร

ข้าฯจะขอภาวนา เมตตาพรหมวิหารเจ้า เพื่อขอเอาอุปจารสมาธิ (อัปปนาสมาธิ) ในห้องเมตตาพรหมวิหารเจ้านี้จงได้

ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระธรรมเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระอริยะสงฆ์เจ้าตั้งแรกแต่พระมหาอัญญาโกญฑัญญะเถรเจ้าโพ้นมาตราบเท่าถึงพระสงฆ์สมมุตติในกาลบัดนี้ จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้านี้เถิด

ขอพระอริยะสงฆ์เจ้าองค์ต้นอันสอนพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวล จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวล จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอเชิญปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอายังอุปจารสมาธิ (อัปปนาสมาธิ) ในห้องเมตตาพรหมวิหารเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏอยู่ในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯ ในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาอยู่นี้เถิด

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ วิชชาจรณะ สัมปันโน สุคคะโต โลกะวิทู อนุ ตตะโร ปุริสะทัมสาระถิ สัตถา เทวมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง

อะระหัง อะระหัง อะระหัง

ในห้องเมตตาพรหมวิหารนี้ แผ่เมตตาให้กับตนเองมีทั้งหมด ๗ บท ให้อาราธนานั่ง ๒ ครั้ง คือ บทละ ๒ ครั้ง คือ อุปจารสมาธิ ครั้งหนึ่ง อัปปนาสมาธิ ครั้งหนึ่ง รวม ๗ บท เป็น ๑๔ ครั้ง ให้เอาสัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์

บทภาวนาแผ่เมตตาในตน

๑.อหํ สุขิโต โหมิ	ขอเราจงเป็นผู้มีสุข
๒.อหํ อเวโร โหมิ	ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีเวร
๓.อหํ อพฺยาปชฺโฌ โหมิ	ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีความเบียดเบียน
๔.อหํ อนีโฆ โหมิ	ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีความคับแค้นใจ
๕.สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ	ของเราจงเป็นผู้มีสุขรักษาตนดี
๖.อตฺต สุขฺขี	ขอตัวเราจงมีความสุข
๗.สุขี	ขอเราจงเป็นผู้มีสุข

จบแผ่เมตตาในตน

แผ่ออกทิศเมตตาพรหมวิหาร ทิสาผะระณา ๑๐ ทิศ

เมื่อภิกษุเจริญเมตตา จนได้อุปจารสมาธิ และทำให้มากซึ่งนิมิตนั้นแล ก็จะบรรลุอัปปนาสมาธิด้วย ภาวนานุโยคเพียงนี้ ปฐมฌานที่สหรคตด้วยเมตตา ละองค์ ๕ เจริญองค์ ๕ อันได้บรรลุแล้วซึ่งปฐมฌาน ภิกษุนั้นเจริญทำให้มากขึ้นไป

พระโยคาวจรนั้น ชื่อว่ามีใจสหรคตด้วยเมตตา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น ทิศเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง เธอมีใจสหรคตด้วยเมตตา เป็นใจกว้างขวาง ไม่มีประมาณ เป็นใจไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น แผ่ไปในทิศทั้งปวงตลอดโลกที่มีสรรพสัตว์ โดยความมีตนเสมอกันในสรรพสัตว์ทั้งปวงอยู่ด้วยอำนาจฌาน การกระทำเมตตาได้ต่าง ๆ ย่อมสำเร็จแก่พระโยคาวจรผู้มีจิตถึงอัปปนาสมาธิด้วยอำนาจฌาน มีปฐมฌานเป็นต้นนี้ มิใช้สำเร็จแก่ผู้ได้เพียง อุปจารสมาธิ

เมื่อจะออกทิศพรหมวิหารนั้น ให้แผ่เมตตาในตนเองก่อนทั้ง ๗ บทนั้น เพื่อให้จิตมีพลังแล้วจึงภาวนาแผ่ออกทิศไปทีละทิศจนครบ ๑๐ ทิศ ทิศละ ๑ ครั้ง อุปจารสมาธิ ๑ อัปปนาสมาธิ ๑

ออกทิศเมตตาพรหมวิหาร

บทที่ ๑

สัพเพ สัตตา สุขี อะเวรา โหนตุ

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศบูรพา จงมีสุขไม่มีเวรเถิด

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศปัจจิม จงมีสุขไม่มีเวรเถิด

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอุดร จงมีสุขไม่มีเวรเถิด

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศทักษิณ จงมีสุขไม่มีเวรเถิด

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอาคเนย์ จงมีความสุขไม่มีเวรเถิด

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศพายัพ จงมีความสุขไม่มีเวรเถิด

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอิสาน จงมีความสุขไม่มีเวรเถิด

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศหรดี จงมีความสุขไม่มีเวรเถิด

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่าง จงมีความสุขไม่มีเวรเถิด

๑๐.อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบน จงมีความสุขไม่มีเวรเถิด

ออกทิศเมตตาพรหมวิหาร

บทที่ ๒

สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นจงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศบูรพา จงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศปัจจิม จงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอุดร จงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศทักษิณ จงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอาคเนย์ จงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศพายัพ จงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอิสาน จงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศหรดี จงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่าง จงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบน จงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

ออกทิศเมตตาพรหมวิหาร

บทที่ ๓

สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นอย่าได้มีพยาบาทต่อกันและกันเลย

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศบูรพา จงอย่ามีพยาบาทต่อกันและกันเลย

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศปัจจิม จงอย่ามีพยาบาทต่อกันและกันเลย

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอุดร จงอย่ามีพยาบาทต่อกันและกันเลย

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศทักษิณ จงอย่ามีพยาบาทต่อกันและกันเลย

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอาคเนย์ จงอย่ามีพยาบาทต่อกันและกันเลย

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศพายัพ จงอย่ามีพยาบาทต่อกันและกันเลย

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอิสาน จงอย่ามีพยาบาทต่อกันและกันเลย

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศหรดี จงอย่ามีพยาบาทต่อกันและกันเลย

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่าง จงอย่ามีพยาบาทต่อกันและกันเลย

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบน จงอย่ามีพยาบาทต่อกันและกันเลย

ออกทิศเมตตาพรหมวิหาร

บทที่ ๔

สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นจงอย่ามีความคับแค้นใจเลย

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศบูรพา จงอย่ามีความคับแค้นใจเลย

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศปัจจิม จงอย่ามีความคับแค้นใจเลย

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอุดร จงอย่ามีความคับแค้นใจเลย

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งในทิศทักษิณ จงอย่ามีความคับแค้นใจเลย

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอาคเนย์ จงอย่ามีความคับแค้นใจเลย

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศพายัพ จงอย่ามีความคับแค้นใจเลย

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอิสาน จงอย่ามีความคับแค้นใจเลย

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศหรดี จงอย่ามีความคับแค้นใจเลย

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่าง จงอย่ามีความคับแค้นใจเลย

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบน จงอย่ามีความคับแค้นใจ

ออกทิศเมตตาพรหมวิหาร

บทที่ ๕

สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นจงมีความสุข รักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะสัพเพ สัตตาสุขี อัตตานังปริหรันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งวงในทิศบูรพา จงมีความสุขรักษาตน ให้พ้นทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศปัจจิม จงมีความสุขรักษาตน ให้พ้น ทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอุดร จงมีความสุขรักษาตน ให้พ้นทุกข์ภัย ทั้งปวงเถิด

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ ขอสัตว์ทั้งหลาย ในทิศทักษิณ จงมีความสุขรักษาตน ให้พ้นทุกข์ภัย ทั้งปวงเถิด

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะสัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอาคเนย์ จงมีความสุข รักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยเถิด

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะสัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศพายัพ จงมีความสุข รักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยเถิด

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอิสาน จงมีความสุข รักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยเถิด

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะสัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศหรดี จงมีความสุข รักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยเถิด

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่าง จงมีสุข รักษาตนให้พ้นจากภัยเถิด

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบน จงมีความสุข รักษาตนให้พ้นภัยเถิด

เมื่อจบออกทิศพรหมวิหารครบทั้ง ๕ บท ๆ ละ ๑๐ ทิศ แล้ว ให้อาราธนาดู ๔ ทิศใหญ่ โดยวิธีวิกุพพนา

วิกุพพนา

วิกุพพนา คือ การทำเมตตาจิตได้ต่าง ๆ และย่อมสำเร็จแก่พระโยคาวจรผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นอัปปนาสมาธิ หรือองค์ฌาน ด้วยอำนาจแห่งฌาน มีปฐมฌานเป็นต้น มิใช่จะสำเร็จแก่ผู้ที่ได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น

อาราธนา พิจารณาดู ๔ ทิศใหญ่

ข้าฯขออาราธนาเพื่อ ขอพิจารณาดู ๔ ทิศใหญ่ คือ ทิศบูรพา ทิศปัจจิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง ๔ ทิศแล้ว ให้ออกไปดูทุกทิศ แล้วกลับมาที่เดิม

อาราธนา พิจารณาดู ๘ ทิศ

ข้าฯขออาราธนาเพื่อ ขอพิจารณาดู ๘ ทิศใหญ่ คือ ทิศบูรพา ทิศปัจจิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ ทิศอาคเนย์ ทิศพายัพ ทิศอิสาน ทิศหรดี ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง ๘ ทิศแล้ว ให้ออกไปดูให้ครบทั้ง๘ ทิศ แล้วกลับมาที่เดิม

อาราธนา พิจารณาดู ๑๐ ทิศ

ข้าฯขออาราธนาเพื่อ ขอพิจารณาดู ๑๐ ทิศ คือ ทิศบูรพา ทิศปัจจิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ ทิศอาคเนย์ ทิศพายัพ ทิศอิสาน ทิศหรดี ทิศเบื้องล่าง ทิศเบื้องบน ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง ๑๐ ทิศแล้ว ให้ออกไปดูทั้ง ๑๐ ทิศ แล้วกลับมาที่เดิม

เวียนทิศเป็นทักษิณาวัตร ๕ รอบ

การเวียนทิศให้เริ่มเวียน ตั้งแต่ ทิศ บูรพา อาคเนย์ ทักษิณ หรดี ปัจจิม พายัพ อุดร อิสาน

เวียนรอบแรกให้ภาวนาว่า สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ
เวียนรอบที่สองให้ภาวนาว่า สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ
เวียนรอบที่สามให้ภาวนาว่า สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
เวียนรอบที่สี่ให้ภาวนาว่า สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ
เวียนรอบที่ห้าให้ภาวนาว่า สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ

เมื่อเวียนรอบที่ห้าสุดท้ายแล้ว ให้พิจารณาขึ้นไปข้างบนให้เห็นสว่างขาวโล่งตลอดขึ้นไป แล้วแลลงมาเบื้องล่าง ให้เห็นสัตว์นรกอยู่ แล้วเอาจิต หักโซ่ตรวน พาสัตว์นรกขึ้นมาให้หมด

บทแผ่เมตตาพรหมวิหาร รอบนอก

๑. สัพเพ สัตตา สุขี อเวรา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

๒. สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงอย่ามีเวรต่อกันและกันเลย

๓. สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นจงอย่าได้มีพยาบาทต่อกันและกันเลย

๔. สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงอย่ามีความคับแค้นใจเลย

๕. สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงมีความสุขรักษาตน ให้พ้นทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

เมื่อจะแผ่เมตตารอบนอกนั้น ให้แผ่เมตตาในตนเอง ๗ บทข้างต้นก่อน เมื่อแผ่ในตนครบ ๗ บทแล้ว จึงให้ภาวนาคำแผ่เมตตารอบนอก โดยอาราธนา เอา อุปจารสมาธิก่อน เมื่อได้ อุปจารสมาธิแล้ว จึงอาราธนาอัปปนาสมาธิ บท๑นั่ง ๒ ครั้งจนครบ๕ บท

จบเมตตา

กรุณาพรหมวิหาร

กรุณา คือ ความต้องการให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ภิกษุมีกรุณาแผ่ไปยังสัตว์ทั้งปวงเหมือนอย่างบุคคลผู้หนึ่งซึ่งเป็นคนตกยากเข็นใจ แล้วพึงสงสาร หรือมีความกรุณาว่าสัตว์ผู้นี้มีความทุกข์ยาก ไฉนเราพึงทำให้เขาพ้นทุกข์

คำอาราธนากรุณาพรหมวิหาร

ข้าฯขอภาวนา กรุณาพรหมวิหารเจ้า เพื่อจะขอเอา อุปจารสมาธิ (อัปปนาสมาธิ) ในห้องกรุณาพรหมวิหารเจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระธรรมเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระอริยะสงฆ์เจ้าตั้งแรกแต่พระมหาอัญญาโกญฑัญญะเถรเจ้าโพ้นมาตราบเท่าถึงพระสงฆ์สมมุติ ในกาลบัดนี้จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

ขอพระอริยะสงฆ์องค์ต้นอันสอนพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะในที่นี้เล่าข้าจะขอเชิญปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อจะขอเอา อุปจารสมาธิ ในห้องกรุณาพรหมวิหารเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏอยู่ใน จักขุทวาร มโนทวาร กายทวารแห่งข้า ในขณะเมื่อข้านั่งภาวนา อยู่นี้เถิด

อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมา สมฺพุทฺโธ วิชชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถาเทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ

สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ

อรหํ อรหํ อรหํ

คำแผ่กรุณารอบใน ในตน

๑. อหํ อลาภา ปมุญฺจามิ ขอเราจงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

๒. อหํ อยสา ปมุญฺจามิ ขอเราจงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

๓. อหํ นินทา ปมุญฺจามิ ขอเราจงพ้นจากความนินทาเถิด

๔. อหํ ทุกขา ปมุญฺจามิ ขอเราจงพ้นจากความทุกข์เถิด

นั่งแผ่กรุณารอบในตนนี้ ให้อาราธนา เอาทั้งอุปจารสมาธิ และอัปปนา-สมาธิ บทหนึ่ง ให้นั่ง ๒ ครั้ง

แผ่ออกทิศกรุณาพรหมวิหาร ทิสาผรณา ๑๐ ทิศ

เมื่อภิกษุเจริญกรุณาพรหมวิหาร จนได้อุปจารสมาธิ และทำให้มากซึ่งสมาธินั้นแล ก็จะบรรลุอัปปนาสมาธิด้วยภาวนานุโยคเพียงนี้ ปฐมฌานที่สหรคตด้วยกรุณา ละองค์ ๕ เจริญองค์๕อันได้บรรลุแล้วซึ่งปฐมฌานภิกษุนี้จึงเจริญให้มาก ทำให้มากขึ้นไป

พระโยคาวจรนั้นชื่อว่ามีใจสหรคตด้วยกรุณา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเบื้อง

ขวาง เธอมีใจสหรคตด้วยกรุณา มีใจกว้างขวาง ไม่มีประมาณ เป็นใจไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น แผ่ไปในทิศทั้งปวงตลอดโลกที่มีสรรพสัตว์ โดยความบีบคั้นเสมอกันในสรรพสัตว์ทั้งปวงอยู่ได้ด้วยอำนาจฌาน การกระทำกรุณาได้ต่าง ๆ ย่อมสำเร็จแก่พระโยคาวจรผู้มีจิตถึงอัปปนาสมาธิด้วยอำนาจฌาน มีปฐมฌานเป็นต้นมิได้สำเร็จ แก่ผู้ได้เพียงอุปจารสมาธิ

ออกทิศกรุณาพรหมวิหารนั้น ให้อาราธนาแบบเดิม ให้แผ่กรุณาในตนเอง ๔ บท ก่อน เพื่อให้จิตมีพลังแล้ว จึงภาวนาแผ่ออกทิศไปทีละทิศ จนครบ ๑๐ ทิศ ทิศละ ๒ ครั้ง คือ อุปจารสมาธิ ๑ อัปปนาสมาธิ ๑

ออกทิศกรุณาพรหมวิหาร

บทที่ ๑

สัพเพ สัตตา อะลาภา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะลาภา ปมุญจันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศบูรพา จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะลาภา ปมุญจันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศปัจจิม จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะลาภา ปมุญจันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอุดร จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะลาภา ปมุญจันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศทักษิณ จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อะลาภา ปมุญจันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอาคเนย์ จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อะลาภา ปมุญจันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศพายัพ จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อะลาภา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอิสาน จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อะลาภา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศหรดี จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะลาภา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะลาภา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด

ออกทิศกรุณาพรหมวิหาร

บทที่ ๒

สัพเพ สัตตา อะยะสา ปมุญจันตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะยะสา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศบูรพา จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะยะสา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศปัจจิม จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะยะสา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอุดร จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะยะสา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศทักษิณ จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อะยะสา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอาคเนย์ จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อะยะสา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศพายัพ จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อะยะสา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอิสาน จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

๗. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา อะยะสา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศหรดี จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๘. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะยะสา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา อะยะสา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด

ออกทิศกรุณาพรหมวิหาร

บทที่ ๓

สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความนินทา

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศบูรพา จงพ้นจากความนินทาเถิด

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศปัจจิม จงพ้นจากความนินทาเถิด

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอุดร จงพ้นจากความนินทาเถิด

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศทักษิณ จงพ้นจากความนินทาเถิด

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอาคเนย์ จงพ้นจากความนินทาเถิด

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศพายัพ จงพ้นจากความนินทาเถิด

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอิสาน จงพ้นจากความนินทาเถิด

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศหรดี จงพ้นจากความนินทาเถิด

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง จงพ้นจากความนินทาเถิด

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงพ้นจากความนินทาเถิด

ออกทิศกรุณาพรหมวิหาร

บทที่ ๔

สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์เถิด

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศบูรพา จงพ้นจากความทุกข์เถิด

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศปัจจิม จงพ้นจากความทุกข์เถิด

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอุดร จงพ้นจากความทุกข์เถิด

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศทักษิณ จงพ้นจากความทุกข์เถิด

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอาคเนย์ จงพ้นจากความทุกข์เถิด

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศพายัพ จงพ้นจากความทุกข์เถิด

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอิสาน จงพ้นจากความทุกข์เถิด

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศหรดี จงพ้นจากความทุกข์เถิด

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง จงพ้นจากความทุกข์เถิด

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงพ้นจากความทุกข์เถิด

เมื่อจบออกทิศกรุณาพรหมวิหารแล้ว ครบทั้ง ๔ บท บทละ ๑๐ ทิศแล้ว ให้อาราธนาดู ๔ ทิศ ๘ ทิศ ๑๐ ทิศ แล้ว เวียนทิศเป็นทักษิณาวัตรอีก ๔ รอบ

อาราธนา พิจารณาดู ๔ ทิศใหญ่

ข้าฯขออาราธนา เพื่อขอพิจารณาดู ๔ ทิศใหญ่ ในห้องกรุณาพรหมวิหาร คือ ทิศบูรพา ทิศประจิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง ๔ ทิศแล้ว ให้ออกไปดูให้ครบทุกทิศ แล้วกลับมาที่เดิม

อาราธนา พิจารณาดู ๘ ทิศ

ข้าฯขออาราธนา เพื่อขอพิจารณาดู ๘ ทิศ คือ ทิศบูรพา ทิศปัจจิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ ทิศอาคเนย์ ทิศพายัพ ทิศอิสาน ทิศหรดี ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง ๘ ทิศแล้ว ให้ออกไปดูให้ครบทั้ง ๘ ทิศ แล้วกลับมาที่เดิม แล้วออกจากสมาธิ

อาราธนา พิจารณาดู ๑๐ ทิศ

ข้าฯขออาราธนา เพื่อขอพิจารณาดู ๑๐ ทิศ คือ ทิศบูรพา อาคเนย์ ทักษิณ หรดี ปัจจิม พายับ อุดร อิสาน ทิศเบื้องล่าง ทิศเบื้องบน ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง 10 ทิศแล้ว ให้ออกไปดูให้ทั้ง ๑๐ ทิศ แล้วกลับมาที่เดิม แล้วออกจากสมาธิ

เวียนทิศเป็นทักษิณาวัตร ๔ รอบ

การเวียนทิศให้เริ่มเวียนตั้งแต่ทิศบูรพา อาคเนย์ ทักษิณ หรดี ปัจจิม พายับ อุดร อิสาน

เวียนรอบแรกให้ภาวนาว่า สัพเพ สัตตา อลาภา ปมุญจันตุ

เวียนรอบสองให้ภาวนาว่า สัพเพ สัตตา อยสา ปมุญจันตุ

เวียนรอบสามให้ภาวนาว่า สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ

เวียนรอบสี่ให้ภาวนาว่า สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ

เมื่อเวียนครบรอบที่ ๔รอบสุดท้ายแล้ว ให้พิจารณาขึ้นไปข้างบน ให้เห็นสว่างตลอดขึ้นไป แล้วแลลงมาเบื้องล่าง ให้เห็นสัตว์นรกอยู่แล้ว เอาจิตหักโซ่ตรวน พาสัตว์นรกขึ้นมาให้หมด

บทแผ่กรุณารอบนอก ๔ บท

๑.สัพเพ สัตตา อลาภา ปมุญจันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากการเสื่อมลาภเถิด

๒.สัพเพ สัตตา อยสา ปมุญจันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากการเสื่อมยศเถิด

๓.สัพเพ สัตตา นินทา ปมุญจันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากการนินทาเถิด

๔.สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุญจันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์เถิด

เมื่อแผ่กรุณารอบนอก ๔ บท ให้แผ่กรุณาในตนเองก่อน ๔ บทข้างต้น แล้วจึงให้ภาวนาคำแผ่กรุณารอบนอก โดยอาราธนาเอา อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ ก่อน เมื่อได้อุปจาร แล้ว เอาอัปนา บทหนึ่ง นั่ง ๒ ครั้ง จนครบ ๔ บท

มุทิตาพรหมวิหาร

มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อเขาได้ดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุมีใจสหรคตด้วยมุทิตา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ คือ ภิกษุมีมุทิตาแผ่ไปยังสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง เหมือนอย่างเห็นบุคคลคนหนึ่ง ซึ่งเป็นที่รักที่เจริญใจแล้ว พึงเป็นที่เจริญใจ ฉันนั้น

คำอาราธนามุทิตาพรหมวิหาร

ข้าฯขอภาวนา มุทิตาพรหมวิหารเจ้า เพื่อขอเอา อุปจารสมาธิ (อัปปนาสมาธิ) ในห้องมุทิตาพรหมวิหารเจ้านี้จงได้

ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระธรรมเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระอริยสงฆ์เจ้าตั้งแรกแต่พระมหาอัญญาโกญฑัญญะเถรเจ้าโพ้นมาตราบเท่าถึงสมมุติสงฆ์ในกาลบัดนี้ จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระอริยสงฆ์ต้นอันสอนพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะในที่นี้เล่าข้าฯจะขอเชิญปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอาอุปจารสมาธิ (อัปปนาสมาธิ) ในห้องมุทิตาเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏอยู่ใน จักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาอยู่นี้เถิด

อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมา สมฺพุทฺโธ วิชชาจรณะ สมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตฺโร ปุริสทมฺสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ

สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ

อรหํ อรหํ อรหํ

ในห้องมุทิตาพรหมวิหารนี้ ให้แผ่มุทิตาให้แก่ตนเองก่อน มีทั้งหมด ๔ บท ให้อาราธนานั่ง ๒ ครั้ง คือบทละ ๒ ครั้ง อุปจารสมาธิ ครั้งหนึ่ง อัปปนาสมาธิ ครั้งหนึ่ง รวม ๗ บท เป็น ๘ ครั้ง ให้เอาสัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์

บทแผ่ภาวนามุทิตาในตน

๑.อหํ ลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉามิ ขอเราอย่าได้วิบัติไปจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

๒.อหํ ลทฺธยสโต มา วิคจฺฉามิ ขอเราอย่าได้วิบัติไปจากลาภยศที่เราได้แล้วเลย

๓.อหํ ลทฺธปสงฺสโต มา วิคจฺฉามิ ขอเราอย่าได้วิบัติไปจากความสรรเสริญที่เรา ได้แล้วเลย

๔.อหํ ลทฺธสุขโต มา วิคจฺฉามิ ขอเราอย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ได้แล้วเลย

จบแผ่เมตตาในตน

แผ่ออกทิศมุทิตาพรหมวิหาร ทิสาผรณา ๑๐ ทิศ

เมื่อภิกษุเจริญมุทิตา จนได้อุปจารสมาธิ และทำให้มากซึ่งสมาธินั้นแล ก็จะบรรลุอัปปนาสมาธิด้วย ภาวนานุโยคเพียงนี้ ปฐมฌานที่สรหคตด้วยมุทิตา ละองค์ ๕ เจริญองค์ ๕ อันได้บรรลุแล้วซึ่งปฐมฌาน ภิกษุนั้นเจริญทำให้มากขึ้นไป

พระโยคาวจรนั้น ชื่อว่ามีใจสหรคตด้วยมุทิตา แผ่ไปทิศที่ ๑ อยู่ ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น ทิศเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง เธอมีใจสหรคตด้วยมุทิตา มีใจกว้างขวาง ไม่มีประมาณ เป็นใจไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น แผ่ไป

ในทิศทั้งปวงตลอดโลกที่มีสรรพสัตว์ โดยความมีตนเสมอกันในสรรพสัตว์ทั้งปวงอยู่ด้วยอำนาจฌาน การกระทำมุทิตาจิตได้ต่าง ๆ ย่อมสำเร็จแก่พระโยคาวจรผู้มีจิตถึงอัปปนาสมาธิด้วยอำนาจฌาน มีปฐมฌานเป็น ต้นนี้ มิใช้สำเร็จแก่ผู้ได้เพียงอุปจารสมาธิ

เมื่อจะออกทิศมุทิตาพรหมวิหารนั้น ให้แผ่มุทิตาให้ตนเองก่อน ๔ บทนั้น เพื่อให้จิตมีพลังแล้วจึงภาวนาแผ่ออกทิศไปทีละทิศจนครบ ๑๐ ทิศ ทิศละ ๒ ครั้ง อุปจารสมาธิ ครั้ง ๑ อัปปนาสมาธิ ครั้ง ๑

ออกทิศมุทิตาพรหมวิหาร

บทที่ ๑

สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้วิบัติไปจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑.ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศบูรพา อย่าได้วิบัติไปจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

๒.ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศปัจจิม อย่าได้วิบัติไปจากสมบัติที่ตน ได้เลย

๓.อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มาวิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอุดร อย่าได้วิบัติไปจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

๔.ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศทักษิณ อย่าได้วิบัติไปจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕.ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอาคเนย์ อย่าได้วิบัติไปจากสมบัติที่ตนได้เลย

๖.ปัจฉิมายะ อนุทิสายะสัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศพายัพ อย่าได้วิบัติไปจากสมบัติที่ตนได้เลย

๗.อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอิสาน อย่าได้วิบัติไปจากสมบัติที่ตได้แล้วเลย

๘.ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศหรดี อย่าได้วิบัติไปจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่าง อย่าวิบัติไปจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

๑๐.อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบนอย่าวิบัติไปจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

ออกทิศมุทิตาพรหมวิหาร

บทที่ ๒

สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น อย่าได้พิบัติไปจากลาภยศที่ตนได้แล้วเลย

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศบูรพา อย่าได้พิบัติไปจากลาภยศที่ตนได้แล้วเลย

๒.ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันต

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศปัจจิม อย่าได้พิบัติไปจากลาภยศที่ตนได้แล้วเลย

๓.อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอุดร อย่าได้พิบัติไปจากลาภยศที่ตนได้แล้วเลย

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศทักษิณจงอย่าพิบัติไปจากลาภยศที่ตนได้แล้วเลย

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอาคเนย์ จงอย่าพิบัติไปจากลาภยศที่ตนได้แล้วเลย

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศพายัพ จงอย่าพิบัติไปจากลาภยศที่ตนได้แล้วเลย

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศอิสานจงอย่าพิบัติไปจากลาภยศที่ตนได้แล้วเลย

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศหรดี อย่าพิบัติไปจากลาภยศที่ตนได้แล้วเลย

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่างจงอย่าพิบัติไปจากลาภยศที่ตนได้แล้วเลย

๑๐.อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบน จงอย่าพิบัติจากลาภยศที่ตนได้แล้วเลย

ออกทิศมุทิตาพรหมวิหาร

บทที่ ๓

สัพเพ สัตตา ลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น อย่าได้วิบัติไปจากความสรรเสริญที่ตนได้แล้วเลย

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑.ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศบูรพา อย่าได้วิบัติไปจากความสรรเสริญ
ที่ตนได้แล้วเลย

๒.ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศปัจจิม อย่าได้วิบัติไปจากความสรรเสริญ
ที่ตนได้แล้วเลย

๓.อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอุดร อย่าได้วิบัติไปจากความสรร
เสริญที่ตนได้แล้วเลย

๔.ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศทักษิณ อย่าได้วิบัติไปจาก
ความ สรรเสริญ ที่ตนได้แล้วเลย

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕.ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอาคเนย์ อย่าได้วิบัติไปจาก
ความสรรเสริญ ที่ตนได้แล้วเลย

๖.ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศพายัพ อย่าได้วิบัติไปจากความ
สรรเที่ตนได้แล้วเลย

๗.อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอิสาน อย่าได้วิบัติไปจาก
ความ สรรเสริญที่ตน ได้แล้วเลย

๘.ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศหรดี อย่าได้วิบัติไปจากความสรรเสริญที่ตน
ได้แล้วเลย

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่างอย่าได้วิบัติไปจาก
ความสรรเสริญ ที่ตนได้แล้วเลย

๑๐.อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบนอย่าได้วิบัติไปจากความสรรเสริญ
ที่ตนได้แล้วเลย

ออกทิศมุทิตาพรหมวิหาร

บทที่ ๔

สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น อย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ตนได้แล้วเลย

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑.ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศบูรพา อย่าได้วิบัติไปจากความสุข
ที่ตนได้แล้วเลย

๒.ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศปัจจิม อย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ตน
ได้แล้วเลย

๓.อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอุดร อย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ตนได้แล้วเลย

๔.ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศทักษิณ อย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ตนได้แล้วเลย

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕.ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอาคเนย์ อย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ตนได้แล้วเลย

๖.ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศพายัพ อย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ตนได้แล้วเลย

๗.อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศอิสาน อย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ตนได้แล้วเลย

๘.ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศหรดี จงอย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ตนได้แล้วเลย

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙.เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่างอย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ตนได้แล้วเลย

๑๐.อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องบนอย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ตนได้แล้วเลย

เมื่อจบออกทิศมุทิตาพรหมวิหารแล้ว ครบทั้ง ๔ บท บทละ ๑๐ ทิศแล้ว ให้อาราธนาดู ๔ ทิศ อาราธนาดู ๘ ทิศ อาราธนาดู ๑๐ ทิศ แล้วเวียนทิศเป็นทักษิณาวัตรอีก ๔ รอบ

อาราธนา พิจารณาดู ๔ ทิศใหญ่

ข้าฯขออาราธนา เพื่อขอพิจารณาดู ๔ ทิศใหญ่ คือ ทิศบูรพา ทิศปัจจิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง ๔ ทิศแล้ว ให้ออกไปดูให้ครบทุกทิศ แล้วกลับมาที่เดิม

อาราธนา พิจารณาดู ๘ ทิศ

ข้าฯขออาราธนา เพื่อขอพิจารณาดู ๘ ทิศ คือ ทิศบูรพา ทิศปัจจิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ ทิศอาคเนย์ ทิศพายัพ ทิศอิสาน ทิศหรดี ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง ๘ ทิศแล้ว ให้ออกไปดูให้ครบทั้ง ๘ ทิศแล้วกลับมาที่เดิม แล้วออกจากสมาธิด้วยสุขี

อาราธนา พิจารณาดู ๑๐ ทิศ

ข้าฯขออาราธนา เพื่อขอพิจารณาดู ๑๐ ทิศ คือ ทิศบูรพา อาคเนย์ ทักษิณ หรดี ปัจจิม พายับ อุดร อิสาน ทิศเบื้องล่าง ทิศเบื้องบน ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง ๑๐ ทิศแล้ว ให้ออกไปดูให้ทั้ง ๑๐ ทิศ แล้วกลับมาที่เดิม แล้วออกจากสมาธิด้วยสุขี

เวียนทิศเป็นทักษิณาวัตร ๔ รอบ

การเวียนทิศให้เริ่มเวียนแต่ทิศ บูรพา อาคเนย์ ทักษิณ หรดี ปัจจิม พายัพอุดรอิสานรอบแรก

เวียนรอบแรกให้ภาวนาว่า	สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ
เวียนรอบที่สองให้ภาวนาว่า	สัพเพ สัตตาลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ
เวียนรอบที่สามภาวนาว่า	สัพเพ สัตตาลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ
เวียนรอบที่สี่ภาวนาว่า	สัพเพ สัตตา ลัทธสุขะโต มา วิคัจฉันตุ

เมื่อเวียนครบ ๔ รอบสุดท้ายแล้ว ให้พิจารณาขึ้นไปข้างบนให้เห็นสว่างตลอดขึ้นไป แล้วแลตลอดลงมาเบื้องล่าง ให้เห็นสัตว์นรกอยู่ แล้วเอาจิตหักโซ่ตรวน พาสัตว์นรกขึ้นมาให้หมด

คำแผ่มุทิตาพรหมวิหารรอบนอก

ทั้งอุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ

๑.สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงอย่าได้วิบัติไปจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

๒.สัพเพ สัตตา ลัทธยสโต มา วิคัจฉันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงอย่าได้วิบัติไปจากลาภ ยศที่ตนได้แล้วเลย

๓.สัพเพ สัตตาลัทธปสังสโต มา วิคัจฉันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงอย่าได้วิบัติไปจากความสรรเสริญที่ตนได้แล้วเลย

๔.สัพเพ สัตตา ลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงอย่าได้วิบัติไปจากความสุขที่ตนได้แล้วเลย

แผ่มุทิตารอบนอก ๔ บท ให้แผ่มุทิตาในตนเองก่อนข้างต้น แล้วจึงให้ภาวนาคำแผ่มุทิตารอบนอก โดยอาราธนาเอา อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ ก่อน เมื่อได้อุปจารสมาธิ แล้ว เอา อัปปนาสมาธิ บทหนึ่ง นั่ง ๒ ครั้ง จนครบ ๔ บท

จบมุทิตา

อุเบกขาพรหมวิหาร

อุเบกขาคือ ความวางเฉย เมตตา กรุณา มุทิตา นับเป็นภาวนาที่ยังหยาบ เพราะยังประกอบด้วยโสมนัส ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุมีใจสหรคตด้วยอุเบกขา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ คือแผ่อุเบกขาไปยังสัตว์ทั้งปวง เหมือนอย่างได้เห็นบุคคลคนหนึ่งเป็นที่พอใจก็มิใช่ ไม่พอใจก็มิใช่ แล้วพึงวางเฉยอยู่ฉะนั้น

ธรรมชาติใดวางเฉย ละซึ่งความขวนขวาย เข้าถึงความวางใจเป็นกลาง ธรรมชาตินั้นชื่อว่า อุเบกขา อุเบกขาเป็นเครื่องนำออกไปแห่งราคะ

คำอาราธนามุทิตาพรหมวิหาร

(ทั้งอุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ)

ข้าฯขอภาวนาอุเบกขาพรหมวิหารเจ้า เพื่อขอเอายังอุปจารสมาธิ (อัปปนาสมาธิ) ในห้องอุเบกขาพรหมวิหารเจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระธรรมเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระอริยสงฆ์เจ้าตั้งแรกแต่พระมหาอัญญาโกญฑัญญะเถรเจ้าโพ้นมาตราบเท่าถึงสมมุติสงฆ์ในกาลบัดนี้ จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระอริยสงฆ์ต้นอันสอนพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะในที่นี้เล่าข้าฯจะขอเชิญปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอาอุปจารสมาธิ(อัปปนาสมาธิ) ในห้องอุเบกขาพรหมวิหารเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏอยู่ในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาอยู่นี้เถิด

อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมา สมฺพุทฺโธ วิชชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺม สารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ

สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ

อรหํ อรหํ อรหํ

คำแผ่อุเบกขารอบใน

๑. อหํ กมฺมสฺสโก โหมิ เรามีกรรมเป็นของของตน

๒. อหํ กมฺมทายาโท โหมิ เรามีกรรมเป็นมรดก

๓. อหํ กมฺมโยนี โหมิ เรามีกรรมเป็นกำเนิด

๔. อหํ กมฺมพนฺธู โหมิ เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

๕. อหํ กมฺมปฏิสรโณ โหมิ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

แผ่ออกทิศอุเบกขาพรหมวิหาร ทิสาผรณา ๑๐ ทิศ

เมื่อภิกษุเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร จนได้อุปจารสมาธิ และทำให้มากซึ่งสมาธินั้นแล ก็จะบรรลุอัปปนาสมาธิด้วย ภาวนานุโยคเพียงนี้ ปฐมฌานที่สรหคตด้วยอุเบกขาละองค์ ๕ เจริญองค์๕ อันได้บรรลุแล้วซึ่งปฐมฌาน ภิกษุจึงเจริญให้มากทำให้มากขึ้นไป

พระโยคาวจรนั้น ชื่อว่ามีใจสหรคตด้วยอุเบกขา แผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ อยู่ ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น ทิศเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง เธอมีใจสหรคตด้วยอุเบกขา มีใจกว้างขวาง ไม่มีประมาณ มีใจไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น แผ่ไปในทิศทั้งปวงตลอดโลกที่มีสรรพสัตว์ โดยความเสมอกันในสรรพสัตว์ทั้งปวงอยู่ได้ด้วยอำนาจฌาน การกระทำอุเบกขาได้ต่าง ย่อมสำเร็จแก่พระโยคาวจรผู้มีจิตถึงอัปปนาสมาธิด้วยอำนาจฌาน มีปฐมฌานเป็นต้น มิได้สำเร็จ แก่เพียงผู้ได้อุปจารสมาธิ

ออกทิศอุเบกขาพรหมวิหารนั้น ให้อาราธนาแบบเดิม ให้แผ่อุเบกขาในตนเองก่อน ๕ บท เพื่อให้จิตมีพลังแล้วจึงภาวนาแผ่ออกทิศไปทีละทิศจนครบทั้ง ๑๐ ทิศ ทิศละ ๒ ครั้ง อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ

ออกทิศอุเบกขาพรหมวิหาร

บทที่ ๑

สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มีกรรมเป็นของของตน

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศบูรพา มีกรรมเป็นของของตน

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศปัจจิม มีกรรมเป็นของของตน

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอุดร มีกรรมเป็นของของตน

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศทักษิณ มีกรรมเป็นของของตน

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอาคเนย์ มีกรรมเป็นของของตน

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศพายัพ มีกรรมเป็นของของตน

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอิสาน มีกรรมเป็นของของตน

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศหรดี มีกรรมเป็นของของตน

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศเบื้องล่าง มีกรรมเป็นของของตน

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศเบื้องบน มีกรรมเป็นของของตน

ออกทิศอุเบกขาพรหมวิหาร

บทที่ ๒

สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มีกรรมเป็นมรดกของตน

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศบูรพา มีกรรมเป็นมรดกของตน

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศปัจจิม มีกรรมเป็นมรดกของตน

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอุดร มีกรรมเป็นมรดกของตน

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศทักษิณ มีกรรมเป็นมรดกของตน

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอาคเนย์ มีกรรมเป็นมรดกของตน

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศพายัพ มีกรรมเป็นมรดกของตน

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอิสาน มีกรรมเป็นมรดกของตน

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศหรดี มีกรรมเป็นมรดกของตน

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศเบื้องล่าง มีกรรมเป็นมรดกของตน

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศเบื้องบน มีกรรมเป็นมรดกของตน

ออกทิศอุเบกขาพรหมวิหาร

บทที่ ๓

สัพเพ สัตตา กัมมโยนี

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมโยนี
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศบูรพา มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมโยนี
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศปัจจิม มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมโยนี
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอุดร มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมโยนี
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศทักษิณ มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมโยนี
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอาคเนย์ มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมโยนี
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศพายัพ มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมโยนี
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอิสาน มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมโยนี
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศหรดี มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศเบื้องล่าง มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

๑๐.อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศเบื้องบน มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

ออกทิศอุเบกขาพรหมวิหาร

บทที่ ๔

สัพเพ สัตตา กัมมพันธู

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมพันธู
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศบูรพา มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมพันธู
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศปัจจิม มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมพันธู
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอุดร มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมพันธู
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศทักษิณ มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมพันธู
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอาคเนย์ มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมพันธู
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศพายัพ มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมพันธู
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอิสาน มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมพันธู
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศหรดี มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมพันธู
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศเบื้องล่าง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมพันธู
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศเบื้องบน มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

ออกทิศอุเบกขาพรหมวิหาร

บทที่ ๕

สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน

ออก ทิศใหญ่ ๔ ทิศ

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศบูรพา มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศปัจฉิม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน

๓. อุตตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศอุดร มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา
สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นในทิศทักษิณมีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน

ออก ทิศน้อย ๔ ทิศ

๕. ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา
สัตว์ทั้งหลายในทิศอาคเนย์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน

๖. ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา
สัตว์ทั้งหลายในทิศพายัพ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน

๗. อุตตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา
สัตว์ทั้งหลายในทิศอิสาน มีกรรมเป็นที่พึ่งพิงอาศัยของตน

๘. ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา
สัตว์ทั้งหลายในทิศหรดี มีกรรมเป็นที่พึ่งพิงอาศัยของตน

ออก ทิศเบื้องล่าง เบื้องบน

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา
สัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่าง มีกรรมเป็นที่พึ่งพิงอาศัยของตน

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา
สัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบน มีกรรมเป็นที่พึ่งพิงอาศัยของตน

เมื่อจบออกทิศอุเบกขาพรหมวิหารแล้ว ครบทั้ง ๕ บท บทละ ๑๐ ทิศแล้ว ให้อาราธนาดู ๔ ทิศ อาราธนาดู ๘ ทิศ อาราธนาดู ๑๐ ทิศ แล้วเวียนทิศเป็นทักษิณาวัตร อีก ๕ รอบ

อาราธนา พิจารณาดู ๔ ทิศใหญ่

ข้าฯขออาราธนา เพื่อขอพิจารณาดู ๔ ทิศใหญ่ ในห้องอุเบกขาพรหมวิหาร คือ ทิศบูรพา ทิศปัจจิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง ๔ ทิศ แล้ว ให้ออกไปดูให้ครบทุกทิศ แล้วกลับมาที่เดิม

อาราธนา พิจารณาดู ๘ ทิศ

ข้าฯขออาราธนา เพื่อขอพิจารณาดู ๘ ทิศ ในห้องอุเบกขาพรหมวิหาร คือ ทิศบูรพา ทิศปัจจิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ ทิศอาคเนย์ ทิศพายัพ ทิศอิสาน ทิศหรดี ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง ๘ ทิศแล้ว ให้ออกไปดูให้ครบทั้ง ๘ ทิศ

อาราธนา พิจารณาดู ๑๐ ทิศ

ข้าฯขออาราธนา เพื่อขอพิจารณาดู ๑๐ ทิศ คือ ทิศบูรพา อาคเนย์ ทักษิณ หรดี ปัจจิม พายัพ อุดร อิสาน ทิศเบื้องล่าง ทิศเบื้องบน ให้อาราธนาตามแบบ เมื่อเห็นครบทั้ง ๑๐ ทิศแล้ว ให้ออกไปดูให้ทั้ง ๑๐ ทิศ แล้วกลับมาที่เดิม แล้วออกจากสมาธิ

เวียนทิศเป็นทักษิณาวัตร ๕ รอบ

เวียนรอบแรกให้ภาวนาว่า	สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา
เวียนรอบที่สองให้ภาวนาว่า	สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา
เวียนรอบที่สามให้ภาวนาว่า	สัพเพ สัตตา กัมมโยนิ
เวียนรอบที่สี่ให้ภาวนาว่า	สัพเพ สัตตา กัมมพันธู
เวียนรอบที่ห้าให้ภาวนาว่า	สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรณา

เมื่อเวียนรอบที่ห้าสุดท้ายแล้ว ให้พิจารณาข้างบนให้เห็นตลอดขึ้นไป แล้วแลลงมาเบื้องล่าง ให้เห็นสัตว์นรกอยู่แล้ว ให้เอาจิตหักโซ่ตรวน พาสัตว์นรกขึ้นมาให้หมด

แผ่อุเบกขาพรหมวิหารรอบนอก ๕ บท

๑. สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มีกรรมเป็นของของตน

๒. สัพเพ สัตตา กัมมทายาทา สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มีกรรมเป็นมรดกของตน

๓. สัพเพ สัตตา กัมมโยนิ สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มีกรรมเป็นกำเนิดของตน

๔. สัพเพ สัตตา กัมมพันธู สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ของตน

๕. สัพเพ สัตตา กัมมปฏิสรโณ สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นมีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน

ให้แผ่อุเบกขา ๕ รอบ (รอบนอก) ให้แผ่ในตนเองก่อน แล้วจึงแผ่อุเบกขารอบนอก ทั้ง อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ จนครบ ๕ บท

คำอาราธนาอาหาเรปฏิกูลสัญญา

ข้าฯขอภาวนาอาหาเรปฏิกูลสัญญา เพื่อจะขอเอาอุปจารสมาธิ ในห้องอาหาเรปฏิกูลสัญญา ในบทอันชื่อว่า **คมนโต** นี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอายังอุปจารสมาธิ ในห้องอาหาเรปฏิกูลสัญญา ในบทอันชื่อว่า **คมนโต** นี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏ ในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาอยู่นี้เถิด

อิติปิโสฯลฯ ภควาติ สัมมาอะระหัง ๓ ที อะระหัง ๓ ที

คำภาวนาอาหาเรปฏิกูลสัญญา

๑.คมนโต ปฏิกูลัง
๒.ปริเยสนโต ปฏิกูลัง
๓.ปริโภคโต ปฏิกูลัง
๔.อาสยโต ปฏิกูลัง
๕.นิธานโต ปฏิกูลัง
๖.อปริปกฺโต ปฏิกูลัง
๗.ปริปกฺโต ปฏิกูลัง
๘.ผลโต ปฏิกูลัง
๙.นิสสนฺทโต ปฏิกูลัง
๑๐.สมฺมกฺขนโต ปฏิกูลัง

อธิบาย อาหาเรปฏิกูลสัญญา อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ ความสำคัญหมายว่า ไม่สะอาดในอาหาร แปลว่า สภาพผู้นำมา อาหารมี ๔ อย่าง

๑.กวฬิงการาหาร ย่อมนำมาซึ่งโอชาในรสอาหาร

๒.ผัสสาหาร ย่อมนำเวทนามา มี สุข เป็นต้น

๓.มโนสัญเจตนาหาร ย่อมนำปฏิสนธิ ในภพ ๓ มา

๔.วิญญาณาหาร ย่อมนำอายตนะภายนอก ๖ มา

อาหาร ๔ อย่างภัยย่อมนำมา มี **กวพิงการาหาร** ภัยคือ ความเข้าไปหา ย่อมมีเพราะผัสสาหาร คือการเข้าถึง ย่อมมีในมโนสัญเจตนาหาร ภัย คือ ปฏิสนธิ ย่อมมีในวิญญาณาหาร ในอาหารทั้งหลายมีภัยจำเพาะ จึงควรสอนตนด้วยพุทโธวาท กวพิงการาหาร เปรียบด้วยเนื้อบุตร ผัสสาหาร เปรียบด้วยโคถลกหนัง มโนสัญเจตนาหาร เปรียบด้วยหลุมถ่านเพลิง วิญญาณาหาร เปรียบด้วยหอกหลาว

ในอาหาร ๔ นี้หมายเอา กวพิงการาหาร อาหารเป็นคำๆถือเอาที่ปฏิกูลในอาหาร ความปฏิกูลในกพพิงการาหาร แยกเป็น ของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้ม โดยอาการ ๑๐ คือ โดยการเดินไป-โดยการแสวงหา-โดยการบริโภค-โดยการผสมกลืนไป-โดยการพักในกระเพาะอาหาร-โดยยังไม่ย่อย- โดยผล –โดยการไหลออก- โดยความเปรอะเปื้อน

๑.ปฏิกูลโดยการเดินไป(คมนโต) พระโยคาวจรพิจารณาเห็นปฏิกูลเมื่อถือบาตรและจีวรเดินไปในที่ชนไม่เบียดเสียด มุ่งสู่หมู่บ้านเพื่อต้องการอาหาร ดังสุนัขจิ้งจอกมุ่งหน้าสู่ป่าช้า ต้องเจอปฏิกูลด้วยปัสสาวะ อุจจาระ น้ำลาย น้ำมูก ซากสุนัข ซากโค ซากงู ส่งกลิ่นเหม็นมากระทบจมูก

๒.ปฏิกูลโดยการแสวงหา(ปริเยสนโต) ต้องถือบาตรด้วยมือข้างหนึ่ง ยกจีวรด้วยมือข้างหนึ่ง ถึงประตูเรือน ต้องย่ำ หลุมโสโครก แอ่งน้ำครำ มูลสุนัข มูลสุกร พระโยคาวจรพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า โอ ปฏิกูลจริงหนอ

๓.ปฏิกูลโดยการบริโภค(ปริโภคโต) เธอหย่อนมือลงขยำอาหารอยู่ เหงื่อออกตามนิ้วทั้งห้า บิณฑบาตนั้นเสียความงาม โขลกด้วยสาก คือ ฟัน พลิกไปด้วยลิ้น ราวกะข้าวในรางสุนัข ของดีกลับกลายเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดอย่างยิ่ง

๔.ปฏิกูลโดยอาสยะ(อาสยะโต) พิจารณาว่าอาหารที่ได้บริโภคเข้าไปแล้วนี้ มีอาโปอยู่ในลำไส้ออกมาผสมที่กลืนลงไปในลำไส้ เมื่อกำลังเข้าไปในลำไส้ ย่อมเปรอะเปื้อนด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เสลด โลหิต เหมือนยางมะซางข้นๆน่าเกลียดยิ่งนัก

๕.ปฏิกูลโดยพักอยู่ในกระเพาะอาหาร(นิธานโต) อาหารที่กลืนเข้าไปเปื้อนด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด เข้าไปพักอยู่ในกระเพาะเช่นหลุมคูถ อุจจาระ อันไม่ได้ล้างมา ๑๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง

๖.ปฏิกูลโดยยังไม่ย่อย(อปริปักโต) อาหารที่กลืนลงไปวันนั้น วันนี้บ้าง วันก่อนบ้าง อันฝ้าและเสมหะปิดคลุมไว้ เป็นฟอง เป็นต่อม ระอุสันดาปในร่างกายอบเอา มืดมิดตลบด้วยกลิ่นซากสัตว์ดังป่าช้าส่งกลิ่นน่าเกลียดปฏิกูล

๗.ปฏิกูลโดยย่อยแล้ว (ปริปักโต) อาหารเป็นสิ่งย่อยแล้วในร่างกายด้วยไฟธาตุ กลายเป็นอุจจาระ เหมือนดินสีเหลืองที่เขาบดเข้าบรรจุไว้ในกระบอก กลายเป็นมูตรไป

๘.ปฏิกูลโดยผล(ผลโต) อาหารย่อยดีแล้วจึงผลิตซากต่างๆ มีขน ผม เล็บ ฟัน เป็นต้น ถ้าย่อยไม่ดีก่อโรค ๑๐๐ ชนิด เช่น เรื้อน กลาก หืด ไอ เป็นต้น นี่ผลมัน

๙.ปฏิกูลโดยการไหลออก (นิสสันทโต) อาหารเมื่อกลืนลงไปในช่องเดียว ไหลออกหลายช่อง เช่น ขี้หู ขี้ตา อุจจาระ ปัสสาวะเมื่อออกมาส่งกลิ่นเหม็นน่าเกลียด

๑๐.ปฏิกูลโดยความเปลื้อน(สัมมักขนโต) อาหารเมื่อกินก็เปื้อนมือ ปาก เพดานปาก เป็นปฏิกูลเพราะถูกอาหาร เมื่อออกก็เปื้อนทวาร มี ช่องหู ช่องตา ช่องจมูก ช่องทวารหนัก ช่องทวารเบา ทวารเหล่านี้ก็เปื้อน

อาหาเรปฏิกูลสัญญาฌาน

เมื่อเจริญกวพิงการาหารย่อมปรากฏเป็นปฏิกูล เมื่อเจริญมากๆทำให้มากซึ่งนิมิต นิวรณธรรมทั้งหลายย่อมระงับ จิตตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิไม่ถึงอัปปนาสมาธิ เพราะ กวพิงการาหารเป็น สภาพลึก

อานิสงส์แห่งอาหาเรปฏิกูลสัญญา

ภิกษุประกอบเนืองๆซึ่ง กวพิงการาหารสัญญานี้ จิตย่อมถอย ย่อมหด จากรสตัณหา ปราศจากความมัวเมาในการกินอาหาร เธอจะกำหนดรูปขันธ์ได้โดย ความกำหนดรู้เบญจกามคุณ

คำอาราธนาจตุธาตุววัฏฐาน

ข้าฯขอภาวนา **ปฐวีโกฏฐาส** เพื่อจะขอเอา **อุปจารสมาธิ ในห้อง จตุธาตุววัฏฐาน** เจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้าเพื่อจะขอเอา **ปฐวีโกสฐาส** ในห้องอุปจารสมาธิจตุธาตุววัฏฐานเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏอยู่ในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าฯในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาอยู่นี้เถิด

อิติปิโส ฯลฯ ภะคะวาติ สัมมาอะระหัง ๓ ที อะระหัง ๓ ที

ปฐวี ๒๐ โกฏฐาส

เกสา-ผมทั้งหลาย **โลมา**-ขนทั้งหลาย **นขา**-เล็บทั้งหลาย **ทนฺตา**-ฟันทั้งหลาย **ตโจ**-หนัง **มงฺสํ**-เนื้อ **นหารู**-เอ็นทั้งหลาย **อฏฺฐิ**-กระดูกทั้งหลาย **อฏฺฐิมิญฺชํ**-เยื่อในกระดูก **วกฺกํ**-ม้าม **หทยํ**-หัวใจ **ยกนํ**-ตับ **กิโลมกํ**-พังผืด **ปิหกํ**-ไต **ปปฺผาสํ**-ปอด **อนฺตํ**-ไส้ใหญ่ **อนฺตคุณํ**-ไส้น้อย **อุทริยํ**-อาหารใหม่ **กรีสํ**-อาหารเก่า **มตฺถลุงคํ**-มันในสมอง **ปฐวีธาตุ** มีความตั้งอยู่เป็นอารมณ์

อาโป ๑๒ โกฏฐาส

ปิตฺตํ-ดี **เสมหํ**-เสมหะ **ปุพฺโพ**-น้ำหนอง **โลหิตํ**-เลือด **เสโท**-เหงื่อ **เมโท**-มันข้น **อสฺสุ**-น้ำตา **วสา**-มันเหลว **เขโฬ**-น้ำลาย **สิงฺฆาณิกา**-น้ำมูก **ลสิกา**-ไขข้อ **มุตฺตํ**-น้ำมูตร **อาโปธาตุ** มีการไหลลงเป็นอารมณ์

เตโช ๔ โกฏฐาส

๑.สนฺตปฺปคฺคี ได้แก่ไฟธาตุทำให้อบอุ่นกาย

๒.ปริทยฺหคฺคี ไฟธาตุให้กายร้อนกระวนกระวาย

๓.ชิรนคฺคี ไฟธาตุเผากายให้แก่ชราคร่ำคร่า

๔.ปริณามคฺคี ไฟธาตุอันเผาอาหารให้ย่อยยับ

เตโชธาตุ มีการทำให้ลอยเป็นอารมณ์

วาโย ๖ โกฏฐาส

๑.อุทธงฺคมาวาตา ลมพัดแต่พื้นเท้าขึ้นเบื้องบน

๒.อโธคมาวาตา ลมพัดเบื้องบนลงเบื้องต่ำ

๓.กุจฉิสยาวาตา ลมพัดในท้อง

๔.โกฏฐาสยาวาตา ลมพัดอยู่ในลำไส้

๕.องฺคมงฺคานุสาริโนวาตา ลมพัดซ่านทั่วสรรพางค์กาย

๖.อสฺสาสปสฺสาสวาตา ลมหายใจเข้า- ออก

วาโยธาตุ มีการเคลื่อนไปเป็นอารมณ์

จตุธาตุววัฏฐาน คือการวิเคราะห์ธาตุ ๔ ตั้งจิตไว้ในธาตุ ๔ คือ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ในร่างกาย **ดิน** มีลักษณะแข้นแข็ง หยาบกระด้าง **น้ำ** มีลักษณะเอิบอาบ ไหลไป ความ ซึม

ซาบ **ไฟ** ทำให้ร้อนเป็นของร้อน **ลม** ความเป็นสิ่งทำให้ฟุ้งไป การไหวตัวได้ **ธาตุ** ทั้งปวงได้ชื่อว่ารูป

คำอาราธนาอรูปฌานสมาบัติ

ข้าฯขอภาวนา **อรูปฌานสมาบัติเจ้า** เพื่อขอเอาอุปจารสมาธิ(อัปปนาสมาธิ) ในห้อง **อากาสานัญจายตนอรูปฌานสมาบัติเจ้านี้จงได้** ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอา **อรูปฌานสมาบัติเจ้า** ในห้อง อุปจารสมาธิ(อัปปนาสมาธิ) **อากาสานัญจายตนอรูปฌานสมาบัติ** เจ้านี้จงได้ขอจงเจ้ากูมาบังเกิดปรากฏอยู่ใน จักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร แห่งข้าในขณะเมื่อข้าฯนั่งภาวนาอยู่นี้เถิด

อิติปิโส ฯลฯ ภควาติ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที

คำภาวนาอรูปฌานสมาบัติ

๑.อากาโส อนนฺโต อากาศแผ่นดินไม่มีเลย

๒.วิญญาณํ อนนฺตํ สมาธิดับอากาศ มีกำลังกายเบา

๓.นตฺถิ กิญฺจิ นั่งสบายอยู่เงียบๆ ในที่กายยินดี เป็นสุข ไม่ทุกข์ ไม่ร้อน

๔.เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณีตํ ปรากฏเงียบแน่ ไม่รู้ว่าหายใจ ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน

ปฐม อรูปฌานสมาบัติ มีวิสุทธิธรรม ๓๐

(อากาสานัญจายตนะ)

ปฐมอรูปฌาน ปริตตะ	**ปฐมอรูปฌาน มัชฌิมะ**	**ปฐมอรูปฌาน ปณีตะ**
บริสุทธิ์จาก รูปสัญญา	บริสุทธ์จากรูปสัญญา	บริสุทธิ์จากรูปสัญญา

ทุติยอรูปฌานสมาบัติ มีวิสุทธิธรรม ๓๐ (วิญญาณัญจายตนะ)

ทุติยอรูปฌาน ปริตตะ	**ทุติยะอรูปฌาน มัชฌิมะ**	**ทุติยะอรูปฌาน ปณีตะ**
วิสุทธิจาก อากาสฯ	วิสุทธิจากอากาสฯ	วิสุทธิจากอากาสฯ

ตติยอรูปฌานสมาบัติ มีวิสุทธิธรรม ๓๐

(อากิญจัญยายตนะ)

ตติยอรูปฌาน ปริตตะ	**ตติยอรูปฌาน มัชฌิมะ**	**ตติยอรูปฌาน ปณีตะ**
บริสุทธิ์จาก วิญญาณฯ	บริสุทธิ์จากวิญญาณฯ	บริสุทธิ์จากวิญญาณฯ

จตุตถะ อรูปฌานสมาบัติมีวิสุทธ์ธรรม ๓๐

(เนวสัญญานาสัญญายตนะ)

จตุตถอรูปฌานปริตตะ	**จตุตถอรูปฌาน มัชฌิมะ**	**จตุตถอรูปฌาน ปณีตะ**
บริสุทธิ์จากอากิญฯ	บริสุทธิ์จากอากิญฯ	บริสุทธิ์จากอากิญฯ

สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติวิโมกข์

(ล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะ)

เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ ขั้นปริตตะ	**เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ ขั้นมัชฌิมะ**	**สัญญาเวทยิตนิโรธ ขั้นปณีตะ**
เพราะดับ สัญญาเวทนา	เพราะดับ สัญญาเวทนา	เพราะดับ สัญญา เวทนา

อธิบายอรูปสมาบัติวิโมกข์

๑.อากาสานัญจายตนะสมาบัติวิโมกข์ เป็นไฉน ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เพราะล่วงรูปสัญญา เพราะดับปฏิฆะสัญญา เพราะไม่มนสิการซึ่งนานัตตสัญญา โดยประการทั้งปวง เข้าอากาสานัญจายตนะสมาบัติ ด้วยมนสิการว่า อากาศหาที่สุดมิได้ นี้เป็น อากาสานัญจายตนะสมาบัติวิโมกข์

๒.วิญญานัญจายตนะสมาบัติวิโมกข์ เป็นไฉน ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เพราะล่วงอากาสานัญจายตน โดยประการทั้งปวง เข้าวิญญานัญจายตนะสมาบัติ ด้วยมนสิการว่า วิญญาณหาที่สุดมิได้ นี้เป็น วิญญานัญจายตนะสมาบัติวิโมกข์

๓.อากิญจัญญายตนะสมาบัติวิโมกข์ เป็นไฉน ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เพราะล่วงวิญญานัญจายตนะโดยประการทั้งปวง เข้าอากิญจัญญายตนะสมาบัติ ด้วยมนสิการว่า สิ่งน้อยหนึ่งไม่มี นี้เป็น อากิญจัญญายตนะสมาบัติวิโมกข์

๔.เนวสัญญานาสัญญาสมาบัติวิโมกข์ เป็นไฉน ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เพราะล่วงอากิญจัญยายตนะ โดยประการทั้งปวง เข้าเนวสัญญานาสัญญายตนะสมาบัตินี้ ด้วยมนสิการว่า มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ นี้เป็น เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติวิโมกข์

๕.สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติวิโมกข์ เป็นไฉน ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เพราะล่วง เนวสัญญานาสัญญายตนโดยประการทั้งปวง เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ ดับสัญญา และ เวทนา นี้เรียกว่า สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติวิโมกข์

พิจารณาพระวิปัสสนา ในอรูปฌาน ๔

ดูกรคฤหบดี อีกประการหนึ่ง ภิกษุเข้าถึงชั้น**อากาสานัญจายตนะ** ด้วยมนสิการว่าอากาศหาที่สุดมิได้ เพราะล่วงรูปสัญญา เพราะดับปฏิฆสัญญา เพราะไม่มนสิการนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวงอยู่

เธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมรู้ชัดว่า แม้อากาสานัญจายตนสมาบัตินี้**อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา** ดังนี้

เธอตั้งอยู่ในธรรม คือ สมถะ และวิปัสสนานั้นย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้าไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะความยินดีเพลิดเพลินในธรรม คือ สมถะและวิปัสสนานั้น เพราะความสิ้นไปแห่งโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ เธอย่อมเป็นโอปปาติกะ จะปรินิพพานในที่นั้น(ภพสุทธาวาส) มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา.

ดูกรคฤหบดี แม้ธรรมอันหนึ่งนี้แล ที่เมื่อภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนส่งไปอยู่จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้น ย่อมถึงความสิ้นไป ย่อมบรรลุถึงธรรมที่ปลอดโปร่งจากกิเลสเป็นเครื่องประกอบไว้ อันไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่าที่ยังไม่บรรลุ อันพระผู้มีพระภาคผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ พระองค์นั้น ตรัสไว้.

ดูกรคฤหบดี อีกประการหนึ่ง ภิกษุเข้าถึงชั้น **วิญญาณัญจายตนะ** ด้วยมนสิการว่าวิญญาณหาที่สุดมิได้ เพราะล่วงอากาสานัญจายตนะโดยประการทั้งปวงอยู่

เธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ย่อมรู้ชัดว่าแม้วิญญาณัญจายตนะสมาบัตินี้ อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้

เธอตั้งอยู่ในธรรม คือ สมถะและวิปัสสนานั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้าไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะความยินดีเพลิดเพลินในธรรม คือ สมถะและวิปัสสนานั้นเพราะความสิ้นไปแห่งโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ เธอย่อมเป็นโอปปาติกะ จะปรินิพพานในที่นั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา.

ดูกรคฤหบดี แม้ธรรมอันหนึ่งนี้แล ที่เมื่อภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนส่งไปอยู่จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้น ย่อมถึงความสิ้นไป ย่อมบรรลุถึงธรรมที่ปลอดโปร่งจากกิเลสเป็นเครื่องประกอบไว้ อันไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า

ที่ยังไม่บรรลุ อันพระผู้มีพระภาคผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ พระองค์นั้น ตรัสไว้.

ดูกรคฤหบดี อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุ **อากิญจัญญายตนะ** ด้วยมนสิการว่า ไม่มีอะไรเพราะล่วงวิญญาณัญจายตนะได้โดยประการทั้งปวง เธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมรู้ชัดว่า แม้อากิญจัญญายตนสมาบัตินี้ อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้

เธอตั้งอยู่ในธรรม คือ สมถะและวิปัสสนานั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้าไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะความยินดีเพลิดเพลินในธรรม คือ สมถะและวิปัสสนานั้น เพราะความสิ้นไปแห่งโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ เธอย่อมเป็นโอปปาติกะ จะปรินิพพานในที่นั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา.

ดูกรคฤหบดี แม้ธรรมอันหนึ่งนี้แล ที่เมื่อภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนส่งไปอยู่จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้น ย่อมถึงความสิ้นไป ย่อมบรรลุถึงธรรมที่ปลอดโปร่งจากกิเลสเป็นเครื่องประกอบไว้ อันไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่าที่ยังไม่บรรลุอันพระผู้มีพระภาคผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ พระองค์นั้น ตรัสไว้.

เนวสัญญา นาสัญญายตน อรูปสมาบัตินี้ นำมาพิจารณาวิปัสสนาไม่ได้ เพราะเวทนา รู้ทุกข์ รู้ สัญญา ความจำได้หมายรู้ไม่ชัดแจ้ง

ฌานสูตร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยอากาสานัญจายตนฌานบ้าง ดังนี้นั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้วดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะล่วงรูปสัญญาโดยประการทั้งปวงเพราะดับปฏิฆะสัญญา และเพราะไม่ใส่ใจถึงนานัตตสัญญา บรรลุอากาสานัญจายตนฌาน โดยคำนึงเป็อารมณ์ว่า อากาศไม่มีที่สุดเธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** อันมีอยู่ในขณะแห่งอากาสานัญจาตนฌานนั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ... ว่างเปล่าเป็นอนัตตาเธอย่อมยังจิตให้ตั้งอยู่ด้วยธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว ย่อมน้อมจิตไปเพื่ออมตะธาตุว่า นั่นสงบนั่นประณีต คือ ธรรมเป็นที่สงบแห่งสังขารทั้งปวง ... นิพพานเธอตั้งอยู่ในอากาสานัญจาตนฌานนั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้ายังไม่ถึงความ

สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เธอย่อมเป็นอุปปาติกะ จักปรินิพพานในภพนั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา เพราะโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ สิ้นไปด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนนายขมังธนู หรือลูกมือของนายขมังธนู เพียรยิงธนูไปยังรูปหุ่นที่ทำด้วยหญ้าหรือกองดินต่อมาเขาเป็นผู้ยิงได้ไกล ยิงไม่พลาด และทำลายร่างใหญ่ๆ ได้ แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันแล เพราะล่วงรูปสัญญาโดยประการทั้งปวง เพราะดับปฏิฆสัญญา เพราะไม่ใส่ใจถึงนานัตตสัญญา บรรลุอากาสานัญจาตนฌาน ... เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย ฯลฯมีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่เรากล่าวว่า เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยอากาสานัญจายตนฌานบ้าง ดังนี้นั้น เราอาศัยข้อนี้กล่าวแล้ว

ก็ข้อที่เรากล่าวว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยวิญญาณัญจายตนฌานบ้าง ฯลฯ อากิญจัญญายตนฌานบ้างดังนี้นั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะล่วงวิญญาณัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวงบรรลุอากิญจัญญายตนฌาน โดยคำนึงเป็นอารมณ์ว่า อะไรๆ หน่อยหนึ่งไม่มี เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันมีอยู่ในขณะแห่งอากิญจัญญายตนฌานนั้นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ... ว่างเปล่าเป็นอนัตตา เธอย่อมยังจิตให้ตั้งอยู่ด้วยธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว ย่อมน้อมจิตไปเพื่ออมตะธาตุว่า นั่นสงบ นั่นประณีต คือ ธรรมเป็นที่สงบแห่งสังขารทั้งปวง ... นิพพาน เธอตั้งอยู่ในอากิญจัญญายตนะนั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้ายังไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เธอย่อมเป็นอุปปาติกะ จักปรินิพพานในภพนั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา เพราะโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ สิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนนายขมังธนูหรือลูกมือของนายขมังธนู เพียรยิงธนูไปยังรูปหุ่นที่ทำด้วยหญ้าหรือกองดิน ต่อมาเขาเป็นผู้ยิงได้ไกล ยิงไม่พลาด และทำลายร่างใหญ่ๆ ได้ แม้ฉันใด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันแลเพราะล่วงวิญญาณัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุอากิญจัญญายตนฌาน โดยคำนึงเป็นอารมณ์ว่า อะไรๆหน่อยหนึ่งไม่มี เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันมีอยู่ในขณะแห่งอากิญจัญญายตนฌานนั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ... ว่างเปล่า

เป็นอนัตตา เธอย่อมยังจิตให้ตั้งอยู่ในธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว ย่อมน้อมจิตไปเพื่ออมตธาตุว่า นั่นสงบ นั่นประณีต คือธรรมเป็นที่สงบสังขารทั้งปวง ... นิพพานเธอตั้งอยู่ในอากิญจัญญายตนฌานนั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้ายังไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เธอย่อมเป็นอุปปาติกะ จักปรินิพพานในภพนั้น มีอันไม่พึงกลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา เพราะโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ สิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ ข้อที่เรากล่าวว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายเพราะอาศัยอากิญจัญญายตนฌานบ้าง ดังนี้นั้น เราอาศัยข้อนี้กล่าวแล้ว

เนวสัญญานาสัญญายตน

ประกอบวิปัสสนาไม่ได้ เข้า-ออก สมาบัติได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้แลสัญญาสมาบัติมีเท่าใด สัญญาปฏิเวธก็มีเท่านั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย อายตนะ ๒ เหล่านี้ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ๑ สัญญาเวทยิตนิโรธ ๑ ต่างอาศัยกัน

ดูกร ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวว่า อายตนะ ๒ ประการนี้ อันภิกษุผู้เข้าฌานผู้ฉลาดในการเข้าสมาบัติและฉลาดในการออกจากสมาบัติ เข้าแล้วออกแล้ว พึงกล่าวได้โดยชอบ ฯ

วิปัสสนากรรมฐาน

บัดนี้จักกล่าวในพระวิปัสสนา ให้พระโยคาวจรเจ้า แจ้งไซร้ ซึ่งวิปัสสนาญาณบริหารไว้ ตามได้สังเกตอันมีมา ในพระบาลี

พระธรรมเป็นนัยสาคร บวรวิภังค์รังษี ลึกลับละเอียดแสนทวี อันมีในห้องวิปัสสนา ยากที่จะว่าให้เข้าใจ จะรู้ไปที่สังขาร ถึงผู้รู้วิปัสสนาปัญญาโลกีย์มีมลทิน จะพิจารณาไปในสังขาร เห็นว่าญาณจะรู้ไปไม่สิ้น เพราะว่าสังขารเสร้าหมองไปด้วยมลทิน ไม่สิ้นในทางวิปัสสนา เปรียบดังกระต่ายตัวเพลีย ได้เลียแต่น้ำค้างบนใบหญ้า น้ำในสมุทรคงคา ลึกกว้างหนักหนาเป็นอนันต์ดร

พระวิปัสสนานี้รู้ยาก บุญมากจึงจะรู้ในเบญจขันธ์ ลึกลับสิ้นสรรพทุกอัน ผูกพันซับซ้อนในสันดาน เกรงกลัวที่ชั่วแต่ทุเหตุ คืออุปกิเลสอันไพศาล จะเศร้าหมองในคลองญาณ จะป่วยการเกินไปมิใช้ทาง ให้เห็นว่าดีเป็นที่รัก ยิ่งนักแม่นมั่นไม่อางขนาง ให้เพียรผูกไว้ที่ใช่ทาง จะหมองหมางมลทินในวิญญาณ

จะให้เกิดทุกข์ในขันธ์มาร สันดานเดือดร้อนเป็นทุกขา ให้รกรื้อรุงรังในวิญญาณ์วิปัสสนาใช่ทางแห่งญาณแล (หลวงวิศาลดรุณกร) ในวิปัสสนา มี...........

๑.พระวิสุทธิ ๗ ประการ

๒.อนิจจลักษณะ ๓

๓.อนุวิปัสสนา ๓

๔.วิปัสสนาญาณ ๑๐

๕.วิโมกข์มุข ๓

๖. อนุวิปัสสนาวิโมกข์มุข ๓

๗. โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

๘.สัญโญชน์ ๑๐

๙.ออกบัวบาน พรหมวิหาร

๑๐. การประหานกิเลส

วิปัสสนาภูมิ ๖

๑.ขันธ์ ๕

๒.อายตนะ ๑๒

๓. ธาตุ ๑๘

๔.อินทรีย์ ๒๒

๕.อริยสัจ ๔

๖.ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

วิสุทธิ ๗ ประการ

๑.ศีลวิสุทธิ

๒.จิตตวิสุทธิ

๓.ทิฏฐิวิสุทธิ

๔.กังขาวิตรณวิสุทธิ

๕.มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

๖.ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ

ศีลวิสุทธิ เป็นอย่างไร ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ความไม่ล่วงละเมิดทางวาจา ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย และทางวาจา นี้เรียกว่า ศีลวิสุทธิ ศีลสังวรแม้ทั้งหมดก็จัดเป็นศีลวิสุทธิ

ศีลวิสุทธิ

ศีลวิสุทธิ ให้พระโยคาวจรผู้มีความพากเพียร ปรนนิบัติพึงพิจารณา ซึ่งปริมณฑลแห่งศีลให้เห็นบริสุทธิ์ทั้ง ๔ ประการ

๑.ปาฏิโมกข์สังวรศีล ๒.อินทรีย์สังวรศีล ๓. อาชีวะปาริสุทธิศีล ๔.ปัจจยสัน-นิสสิตศีล

๑.ปาฏิโมกขสังวรศีล ศีลที่สำรวมในพระปาฏิโมกข์ อันเป็นสิกขาบทที่เลิศ สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้เป็นสามประเภท ได้แก่ ภิกขุสิกขาบท สิกขาบทสำหรับ พระภิกษุสงฆ์ จะต้องปฏิบัติมี ๒๒๗ สิกขาบท สามเณรสิกขาบท สิกขาบทสามเณรประพฤติปฏิบัติรักษา มี ๑๐ สิกขาบท คหัฏฐสิกขาบท สิกขาสำหรับคฤหัส ผู้ครอง-เรือน ได้แก่ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถ

๒.อินทรียสังวรศีล ศีลที่ สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ใช้สติสังวรระวัง ตาเห็น รูป ก็มีสติ หู ได้ยิน เสียง ก็มีสติ เป็นต้น

๓.อาชีวะปาริสุทธิศีล ศีลมีอาชีพบริสุทธิ์ เว้นมิจฉาชีพ ทุกชนิดเฉพาะพระภิกษุทั้งหลาย ต้องแสวงหาปัจจัยเป็นไปโดย บริสุทธิ์ เว้นจากเดรัจฉานวิชา มีอาชีพบริสุทธิ์ มีการบิณฑบาต เป็นต้น

๔.ปัจจยสันนิสสิตศีล ศีลเกิดจากการอาศัยปัจจัย ๔ เป็นศีลที่ได้จากการพิจารณาปัจจัย ๔

ก. พิจารณาจีวรเครื่องนุ่งห่ม ว่าจีวรนี้เป็นเพียงสักว่า อาศัยนุ่งห่ม เพื่อกันร้อนหนาวที่มากระทบ เพื่อกันสัตว์เลื้อยคลาน เหลือบยุงบุ้งลิ้น เพื่อกันความละอายมิใช่เพื่อความสวยงาม ตลอดพิจารณาเห็นเป็นธาตุ สักแต่ว่ากระทบกายแล้วดับไป หาใช่สัตว์บุคคล ตัว ตน เรา เขา

ข. พิจารณาอาหารบิณฑบาตอาหารที่บริโภค ว่าเป็นที่อาศัยเลี้ยงชีพไปวันๆ หนึ่ง ไม่ใช่เพื่อเปล่งปลั่งสวยงาม เพื่อกันความหิวกระหาย เพื่อประพฤติพรหมจรรย์เท่านั้น ตลอดพิจารณาเป็นเพียงธาตุ สักแต่อาหารที่บริโภครู้รสแล้ว ดับไป ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา

ค. พิจารณาที่เสนานะ ที่นอน ที่นั่ง เป็นเพียงที่อยู่อาศัย เพื่อกันความร้อน ความหนาว เพื่อกันเหลือบ ยุง ริ้น ไร สัตว์เลื้อยคลาน มิใช่เพื่อความโอ่อ่าสวยงาม กระทบกายแล้วดับไป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

ง. พิจารณาคิลานเภสัช ยารักษาโรค ว่าเป็นแต่สักว่ายา เพื่อบำบัดโรคให้หาย เพื่อกำจัดทุกข์เวทนา มิใช่บำรุงกามแต่อย่างใด ตลอดพิจารณาเป็นสักว่า ธาตุ บริโภคแล้ว ย่อมปรากฏรส ร้อนเย็น แล้วดับไป ไม่ใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

ศีลวิสุทธิจัดเป็น ญาณ เรียกว่า สีลมยญาณ ญาณเกิดจากความสำรวมในศีล ศีลห้า คือ การละปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจาร มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา สัมผัปปลาปะ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ การละกามฉันทะ ด้วยเนกขัมมะ การละความพยาบาทด้วยความไม่พยาบาท การละถีนะมิทธะ ด้วยอาโลกสัญญา การละอุทธัจจะ ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน การละวิจิกิจฉา ด้วยการกำหนดธรรม การละอวิชชา ด้วยญาณ การละอรติ ด้วยปราโมทย์ การละนิวรณ์ ด้วยปฐมฌาน การละวิตกวิจาร ด้วยทุติยฌาน การละปีติ ด้วยตติยฌาน การละทุกข์และสุข ด้วยจตุถฌาน การละรูปสัญญา ปฏิฆะสัญญา นานัตตะสัญญา ด้วยอากาสานัญจายตนสมาบัติ การละอากาสานัญจายตน ด้วยวิญญาณัญจายตนสมาบัติ การละวิญญาณัญจายตนสัญญาด้วยอากิญจัญญายตนสมาบัติ การละอากิญจัญญายตนสัญญา ด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ การละอนิจจสัญญา ด้วยอนิจจานุปัสนา การละสุขสัญญา ด้วยทุกขานุปัสนา การละอัตตสัญญาด้วยอนัตตานุปัสนา การละนันทิด้วยนิพพิทานุปัสนา การละราคะ ด้วยวิราคานุปัสนา การละสมุทัย ด้วยนิโรธานุปัสนา การละทานะ ด้วยปฏินิสสัคคานุปัสนา การละฆนะสัญญา ด้วยขยานุปัสนา การละอายุหนะด้วยยานุปัสนา การละธุวสัญญาด้วยวิปริณามานุปัสนา การละนิมิตด้วยอนิมิตตานุปัสนา การละปณิธิด้วยอัปปณิหิตานุปัสนา การละอภินิเวสด้วยสุญญตานุปัสนา การละสานาทานาภินิเวสด้วยอธิปัญญาธรรมวิปัสนา การละสัมโมหาภินิเวสด้วยยถาภูตญาณทัสนะ การละอาลยาภินิเวสด้วยอาทีนวานุปัสนา การละอัปปฏิสังขารด้วยปฏิสังขารนุปัสนา การละสังโยคาหภินิเวสด้วยวิวัฏฏานุปัสนา การละกิเลสที่ตั้งอยู่ร่วมกันกับทิฐิด้วยโสดาปัตติมรรค การละกิเลสที่หยาบๆ ด้วยสกทาคามิมรรค การละกิเลสละเอียดด้วยอนาคามิมรรค การละกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค การละนั้นๆ เป็นศีล เวรมณี เป็นศีลเมื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรที่ทำให้แจ้ง ชื่อว่าย่อมศึกษา

ชื่อว่าญาณ อธิบายว่ารู้ธรรมนั้นๆ ชื่อว่าปัญญา อธิบายว่ารู้ชัดรู้แจ้ง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการฟังธรรม แล้วสำรวมไว้ เป็น **สีลมยญาณ**

จิตตวิสุทธิ

จิตตวิสุทธินั้น ให้พระโยคาวจรเจ้า พึงพิจารณา ในจิตอันเป็นสมาธิทั้งสอง ประการ คือ **อุปจารสมาธิ ๑ อัปปนาสมาธิ ๑**

อุปจารสมาธิ นั้นคือจิต เป็นเอกัคคตาในบุพพภาคเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน ยัง ประพฤติเป็นไปในพระกรรมฐาน ปฐมฌานยังมิได้บังเกิด ชื่อว่าอุปจารสมาธิ หรือ อุปจารฌาน หรือรูปเทียมของปฐมฌาน แลจิตนั้นใกล้ได้ซึ่งปฐมฌานแล

อัปปนาสมาธิ คือจิตอันเป็น **เอกัคคตา** ในปฐมฌาน ทุติยฌาน เป็นต้น ชื่อว่าอัปปนาสมาธิ คือจิตได้กรรมฐานแล้ว เป็นองค์แห่งฌานทั้งปวงแล

จิตวิสุทธิ คือจิตที่วิสุทธิ์ บริสุทธิ์ จากนิวรณะธรรม ทั้งห้าประการคือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เมื่อจิตบริสุทธิ์ จากนิวรณธรรม อย่างหยาบ จิตก็เป็นสมาธิ ขณิกะสมาธิ และขั้นอุปจารสมาธิ เมื่อจิตบริสุทธิ์ จากนิวรณธรรม อย่างละเอียด จิตก็เป็นสมาธิขั้น อัปปนาสมาธิ

จิตตวิสุทธินี้ เป็นบาทฐานของวิปัสสนาได้ อุปจารสมาธิ เป็นบาทฐานของวิปัสสนาได้ ถ้าได้บรรลุมรรคผล ก็เป็น ปัญญาวิมุตติ อัปปนาสมาธิ เป็นบาทฐานของวิปัสสนาได้ ถ้าได้บรรลุมรรคผล ก็เรียกว่า เจโตวิมุตติ

ทิฏฐิวิสุทธิ เป็น อย่างไร

ญาณเป็นเครื่องรู้ว่า สัตว์มีกรรมเป็นของตน (กัมมัสสกตาญาณ) ญาณอันสมควรแก่การหยั่งรู้ อริยสัจ (สัจจานุโลมิกะญาณ) ญาณของท่านผู้พร้อมเพรียงด้วยมรรค (มัคคญาณ) ญาณของท่านผู้พร้อมเพรียงด้วยผล

ทิฏฐิวิสุทธิ

ทิฏฐิวิสุทธิ นั้นคือ พระโยคาวจรเจ้าตั้งอยู่ในสมถะยานิกะแล้ว คือมีจิตวิสุทธิ แล้วพึงกำหนดวิปัสสนาปัญญาลงให้เห็น ซึ่งนามธรรม และรูปธรรม อันเป็นลักษณะแห่ง จิตกามาวจร(อุปจารสมาธิ) จิต รูปาวจร(อัปปนาสมาธิ) และกำหนดเอาซึ่งองค์แห่งปฐมฌาน มีวิตกเป็นต้น และเจตสิกอันสัมปยุตธรรม เกิดพร้อมดับ พร้อมกับจิตนั้น นั่นพึงพิจารณาเนืองๆ ว่าจิตนี้มีลักษณะดังฤา อาศัยซึ่งอันใด จึงประพฤติเป็นไป ให้เห็นว่าจิตอาศัยหทัยรูป แลหทัยรูปนั้นอาศัยอยู่ใน มหาภูตรูปบังเกิด เป็นที่อาศัย แลกำหนดเอา

ซึ่ง อุปาทายรูป ๒๔ อันอาศัย มหาภูตรูป ๔ และวัณณะ คันถะ รส โอชา ประสาทรูป ๕ แลวัตถุภาวะรูป อินทรีย์รูป แลเสียงสอง ประการ แลอากาศธาตุโดยสังเขป ในรูป ๒๔ แล ให้กำหนดเบญจขันธ์ทั้ง ๕ แล นามรูปทั้ง ๒ คู่กันเหมือนดังทะลายตาลทั้งคู่นั้น พึงให้เข้าใจว่า ใช่สัตว์ใช่บุคคล นามรูปพากันท่องเที่ยวอยู่ในภพทั้ง ๓ นี้ ดังมนุษย์ขี่สำเภาลอยไปในมหาสมุทร อาศัยแก่กันทั้งสอง จึงเที่ยวไปได้ ถ้าเห็นโดยแท้ด้วยวิปัสสนาญาณดังนี้ชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **นามรูปปริจเฉทญาณ**

หทัยรูป คือน้ำเลี้ยงหัวใจประมาณซองมือหนึ่ง ขังอยู่ในช่องพอบรรจุเมล็ดบุนนาค อยู่ในเนื้อหัวใจเป็นที่อาศัยของมโนธาตุ และมโนวิญญาณธาตุ เป็นลักษณะมีการ รองรับธาตุ

มหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวีธาตุ ๑ อาโปธาตุ ๑ เตโชธาตุ ๑ และวาโยธาตุ ๑

อุปาทายรูป ๒๔ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รูป เสียง กลิ่น รส อัตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชีวิตินทรีย์ หทัยวัตถุ กายวิญญัติ วจีวิญญัติ อากาสาตุ รูปัสสะ ลหุตา ความเบาแห่งรูป รูปัสสะ มุทุตา ความอ่อนแห่งรูป รูปัสสะ กัมมัญญตา ความคล่องแห่งกาย รูปปัสสะ อุปจยตา ความเติบแห่งรูป รูปัสสะ สันตติ ความสืบต่อแห่งรูป รูปัสสะ ชรตา ความทรุดโทรมแห่งรูป รูปัสสะ อนิจจตา ความไม่ยั่งยืนแห่งรูป และ กวฬิงการาหาร อาหารเป็นคำๆ

โอชา คือ กวฬิงการาหาร นั้นเอง

ประสาทรูป ๕ คือ จักษุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท ธาตุทั้ง ๔ บำรุงประสาททั้งห้าไว้

วัตถุภาวรูป ๒ อัตถินทรีย์ ความเป็นหญิง ปุริถินทรีย์ ความเป็นชาย

เบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ภพ ๓ นรก มนุษย์ สวรรค์

ทิฏฐิวิสุทธิ เรียกอีกอย่างว่า ธรรมฐิติญาณ

ญาณกำหนดรู้ ความตั้งอยู่ ด้วยธรรมเป็นปัจจัย ปัญญาในการกำหนดปัจจัยว่าสังขารอาศัยปัจจัยเป็นไป วิญญาณอาศัยสังขารจึงเกิด วิญญาณอาศัยปัจจัยเป็นไป นามรูปอาศัยวิญญาณจึงเกิด นามรูปอาศัยปัจจัยเป็นไป สะพายตนะอาศัยนามรูปจึงเกิด สะพายตนะอาศัยปัจจัยเป็นไป ผัสสะอาศัยสพายตนจึงเกิด ผัสสะอาศัยปัจจัยเป็นไป เวทนาอาศัยผัสสะจึงเกิด เวทนาอาศัยปัจจัยเป็นไป ตัณหาอาศัยเวทนาจึงเกิด ตัณหาอาศัย

ปัจจัยเป็นไป อุปาทานอาศัยตัณหาจึงเกิด อุปาทานอาศัยปัจจัยเป็นไป ภพอาศัยอุปาทานจึงเกิด ภพอาศัยปัจจัยเป็นไป ชาติอาศัยภพจึงเกิดขึ้น ชาติอาศัยปัจจัยเป็นไป ชราและมรณะอาศัยชาติจึงเกิด แม้ ธรรมทั้งสองอย่างนี้ก็อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น ดังนี้ เป็น ธรรมฐิติญาณ

กังขาวิตรณวิสุทธิ

กังขาวิตรณวิสุทธินั้น พระโยคาวจรเจ้าตั้งอยู่ในสมถะยานิกะแล้ว พึงพิจารณาให้เห็นปัจจัยแห่งนามรูปทั้งสองนั้นจงแท้ ว่าสิ่งใดหนอเป็นคุนูปการแก่นามรูป พึงเห็นโทษโดยกล่าวอเหตุ วิสมเหตุ และเหตุอันเป็นกุศล และอกุศล และพิจารณาดูที่จะพ้นจากทุกข์นั้น ดุจหมอยาเห็นโรคแห่งคนไข้แน่แล้ว แสวงหายามารักษาโรคแห่งคนไข้นั้น แลพระโยคาวจรเจ้าเมื่อพิจารณาด้วยวิปัสสนาญาณ แสวงหาเหตุและปัจจัยแห่งนามแลรูปนั้น ก็เห็นซึ่งธรรมทั้งหลาย ๔ ประการ คือ **อวิชชา ๑ ตัณหา ๑ อุปาทาน ๑ กรรม ๑** ทั้ง ๔ ประการนี้เป็นเหตุ เหตุว่าเป็นปัจจัย บังเกิดขึ้นแห่งรูปธรรม และเห็นซึ่งอาหาร เป็นปัจจัยค้ำชูอุปถัมภ์ เหตุว่าอาหารนี้เป็นปัจจัยอุปถัมภ์ค้ำชู ให้นามแลรูปเจริญไป แลพระโยคาวจรเจ้าก็กระทำซึ่งกำหนดในปัจจัยแห่งนามรูปดังนี้ว่า ธรรมทั้ง ๓ คือ **อวิชชา ตัณหา อุปทาน** ดุจดังมารดาเป็นที่อาศัยบังเกิดขึ้นแห่งทารก **กรรม** นี้เหมือนกับบิดาให้ทารกเกิด อาหารนี้เหมือนแม่นมที่เลี้ยงรักษาทารกให้เจริญไพบูลย์ไป

แลพระโยคาวจรเจ้า พึงพิจารณาซึ่งปัจจัยแห่งนามกายด้วยนัยเป็นต้นฉะนี้แล้ว ว่าจักษุอาศัยซึ่งรูปทั้งหลายบังเกิดขึ้น แลจักษุวิญญาณอันรู้ด้วยจักษุบังเกิด

พระโยคาวจร เมื่อพิจารณาด้วยวิปัสสนากระทำสันนิษฐานเข้าใจฉะนี้แล้ว ว่าธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ใน **อดีต อนาคต ปัจจุบัน** ประพฤติที่เป็นไปเฉพาะปัจจัยดังนี้แท้จริงเมื่อพระโยคาวจรพิจารณา ไปในปัจจัยแห่งนามและรูปฉะนี้แล้ว ปัญญาวิปัสสนาปรารภซึ่งอวิชชา อันปิดบังในเบื้องต้นว่า อาตมาบังเกิดมาในอดีตแล้วช้านาน ได้เสวยทุกข์เวทนานับไม่ถ้วน เมื่อพิจารณาไป วิจิกิจฉา ความสงสัย ๑๖ ประการ อันปรารภซึ่งเหตุอันช้าทั้งสาม คืออันช้าใน **อดีต อนาคต ปัจจุบัน** แลสงสัยทั้งปวง ย่อมเกิดความสงสัย ๑๖ประการ **ความสงสัยในอดีต ๕** คือ

๑.ในอดีตกาลเราเคยเกิดมาแล้วหรือ

๒.ในอดีตกาลเราไม่เคยเกิดมาเลยหรือ

๓.ในอดีตกาล เราเคยเกิดเป็นอะไรหรือ

๔.ในอดีตกาลเราเคยเกิดเป็นอย่างไร

๕.ในอดีตกาลเราเคยเกิดเป็นอะไร

ความสงสัยในอนาคต ๕

๑.ในอนาคตกาลเราจะเกิดอีกไหม

๒.ในอนาคตกาลเราจักไม่เกิดอีก

๓.ในอนาคตกาลเราจักเกิดเป็นอะไร

๔.ในอนาคตกาลเราจักเกิดเป็นอย่างไร

๕.ในอนาคตกาลเราจักเกิดเป็นอะไร

ความสงสัยในปัจจุบัน๖ คือ

๑.บัดนี้เรากำลังเป็นหรือ

๒.บัดนี้เรามิได้เป็นหรือ

๓.บัดนี้เราเป็นอะไรหนอ

๔.บัดนี้เราเป็นอย่างไรหนอ

๕.เรามาจากไหนหนอ

๖.เรา(ตายแล้ว)จะไปที่ไหนหนอ

พระโยคาวจรก็สลัดตัดเสียไม่สงสัย ในปัจจัยแห่งนามแลรูปฉะนี้ พระวิปัสสนาญาณแห่งพระโยคาวจรเจ้า ล่วงเสียซึ่งสงสัยในกาลทั้ง๓ ข้ามพ้นสนเท่ห์สงสัยได้พ้นดังนี้ ได้ชื่อว่า **กังขาวิตรณวิสุทธิ** หรือเรียกอีกอย่างว่า ปัจจยปริคคหญาณ

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ นั้นพระวิปัสสนาญาณแห่งพระโยคาวจรเจ้า รู้ไปในมรรค แลมิใช่มรรค ดังนี้ว่า ธรรมสิ่งนี้เป็นทางมรรค ธรรมสิ่งนี้ไม่ใช่ทางมรรค เป็นทางผิด ป่วยการลำบากเสียเปล่า อนึ่งรู้ไปในปัจจัยกำหนดแล้วนั้น แลรู้ในสังขารธรรมประกอบในภูมิทั้ง ๓ แลปรารภซึ่งเบญจขันธ์อันมีใน **อดีต อนาคต ปัจจุบัน** แลย่อซึ่งรูปธรรมด้วยสามารถ เป็นกลาปมัดฟ่อน เป็น **อนิจจัง** ไม่เที่ยง ด้วยอธิบายว่าแปรปรวนไป รู้สิ้นสุดไป เป็น **ทุกขัง** มีทุกขเวทนา ด้วยอธิบายว่า มีภัยพึงกลัว เป็น **อนัตตา** สูญเปล่า ด้วยอธิบายว่าหาแก่นสารมิได้ ในเบญจขันธ์อันสืบต่อไปสิ้นกาลนานช้านาน แลเมื่อพระโยคาวจรเจ้าพิจารณาเห็นซึ่งพระไตรลักษณะญาณ ด้วย **สัมมสนะญาณ** แลเห็น

เกิด แล้วดับหายด้วย **อุทยัพพยญาณ** นั้นก็เห็นด้วยสามารถรู้ซึ่งอันตราย คือ วิปัสสนูปกิเลส อันจะให้เศร้าหมอง แห่งวิปัสสนาญาณ ๑๐ ประการดังนี้

โอภาโส ให้เห็นสว่างแจ่มใสงามรอบคอบ

ญาณ ให้บังเกิดญาณรู้เกินกว่าปกติ

ปีติ ให้เกิดความยินดีกว่าปกติ

ปัสสัทธิ ให้สงบกาย และระงับจิตกว่าปกติ

สุข ให้เป็นสุขมากกว่าปกติ

อธิโมกโข ให้มีอินทรีย์อันกล้ากว่าปกติ

ปัคคาหะ (ปัคคาโห)ให้มีความเพียรมากกว่าปกติ

อุปัฏฐานัง ให้มีสติมากกว่าปกติ

อุเปกขา ให้มีจิตเป็นอุเบกขามัธยัสถ์มากกว่าปกติ

นิกันติ ให้มีตัณหารักใคร่ชอบใจในธรรมอันมิสมควรนั้น

เป็นอุปกิเลส ๑๐ ประการ เท่านี้จะเกิดขึ้นเป็นลำดับแล ถ้าวิปัสสนาญาณแห่งพระโยคาวจรเจ้า รู้ซึ่งธรรมทั้งหลายอันเป็นทางมรรค แลมิใช่มรรคเป็นแท้ฉะนี้ ชื่อว่า **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ์**

ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นทางปฏิบัติที่ถูก รู้ไปในวิปัสสนาญาณทั้งเก้า คือ **สัมมสนญาณ** – ญาณกำหนดรู้พระไตรลักษณะ, **อุทยัพพยญาณ** – ญาณกำหนดรู้ความเกิดความดับ, **ภังคญาณ** – ญาณกำหนดรู้ความดับ, **ภยตูปัฏฐานญาณ** – ญาณกำหนดรู้โดยความเป็นของน่ากลัว, **อาทีนวญาณ-** ญาณกำหนดรู้โทษของนามรูป **นิพพิทาญาณ** – ญาณกำหนดรู้ด้วยความเบื่อหน่ายในนามรูป **มุญจิตุกามยตาญาณ-** ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาจะพ้นไปจากนามรูป, **ปฏิสังขาญาณ-** ญาณกำหนดรู้ด้วยพิจารณาทบทวนเห็นไตรลักษณ์จนถึงอยากจะพ้น **สังขารุเปกขาญาณ-** ญาณกำหนดรู้ด้วยความวางเฉยในสังขาร, **อนุโลมญาณ-** ญาณกำหนดรู้ด้วยการคล้อยตามญาณทั้งแปดตั้งแต่ อุทยัพพยญาณ จนถึง สังขารุเปกขาญาณ ข้างต้น และสอดคล้องกับโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ข้างปลาย

ญาณทัสสนวิสุทธิ

ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์เห็นไปในมรรค ๔ คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และ อรหัตตมรรค

โสดาปัตติมรรคญาณ

ปัญญาในการออกไป และหลีกออกไปจากกิเลส ขันธ์และสังขารนิมิตภายนอก ในขณะแห่งโสดาปัตตมรรค ญาณชื่อว่าสัมมาทิฏฐิเพราะอรรถว่าเห็น ย่อมออกจากมิจฉาทิฏฐิ ออกจากสรรพนิมิตภายนอกเพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการออกไป และหลีกออกไปจากกิเลส ขันธ์ และสังขารนิมิตภายนอกทั้งสอง เป็นมรรคญาณ

สกทาคามิมรรคญาณ

ในขณะแห่งสกทาคามิมรรค ญาณชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะอรรถว่าเห็น ฯลฯ ชื่อว่าสัมมาสมาธิเพราะอรรถว่า ไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากกามราคะสัญโญชน์ ปฏิฆะสัญโญชน์ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย ส่วนหยาบๆ จากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธิ จากขันธ์ทั้งหลาย ออกจากสรรพนิมิตภายนอก เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการออกไปและหลีกออกไปจากกิเลส ขันธ์ และสังขารนิมิตภายนอกทั้งสอง เป็นมรรคญาณ

อนาคามิมรรคญาณ

ในขณะแห่งอนาคามิมรรค ญาณชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะอรรถว่าเห็น ฯลฯ ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะอรรถว่าไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากกามราคะสัญโญชน์ ปฏิฆสัญโญชน์ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัยส่วนละเอียด ย่อมออกจากกิเลสที่เป็นไปจากมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลาย และจากสรรถนิมิตภายนอก เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการออกไป และหลีกออกไปจากกิเลส ขันธ์และสังขารนิมิตภายนอกทั้งสองนี้เรียกว่ามรรคญาณ

อรหัตตมรรคญาณ

ในขณะแห่งอรหัตมรรคญาณชื่อว่า สัมมาทิฏฐิ เพราะอรรถว่าเห็น ฯลฯ ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะอรรถว่าไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา มานานุสัย ภวราคานุสัย อวิชชานุสัย ย่อมออกจากกิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลายและจากสรรพนิมิตภายนอก เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการออกไปและหลีกออกจากกิเลสขันธ์และนิมิตภายนอกทั้งสอง เป็นมรรคญาณ

โสดาปัตติผลญาณ

ปัญญาในการระงับประโยค เป็นผลญาณอย่างไร ในขณะแห่งโสดาปัตติมรรค ญาณชื่อสัมมาทิฏฐิย่อมออกจากเหล่ากิเลสอันเป็นมิจฉาทิฏฐิ ย่อมออกจากกิเลสอันเป็นไปตามมิจฉาทิฏฐิ จากขันธ์ทั้งหลายและจากสรรพนิมิตภายนอก ฯลฯ ชื่อว่าสัมมาสมาธิเพราะอรรถว่าไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจามิจฉาสมาธิ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลายและจากสรรพนิมิตภายนอก สัมมาสมาธิย่อมเกิดขึ้นเพราะเป็นคุณชาติระงับประโยคที่ออกนั้น การระงับประโยคนั้นเป็นผลของมรรค

สกทาคามิผลญาณ

ในขณะแห่งสกทาคามิมรรคญาณชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะอรรถว่าเห็น ฯลฯ ชื่อว่าสัมมาสมาธิเพราะอรรถว่าไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากกามราคะสัญโญชน์ ปฏิฆสัญโญชน์ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย ส่วนหยาบๆ ย่อมหลีกออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธิ จากขันธ์ทั้งหลายและจากสรรพนิมิตภายนอก สัมมาสมาธิย่อมเกิดขึ้น เพราะเป็นคุณชาติระงับประโยคที่ออกนั้น การระงับประโยคนั้นเป็นผลของมรรค

อนาคามิผลญาณ

ในขณะแห่งอนาคามิมรรค ญาณชื่อว่าสัมมาทิฏฐิเพราะอรรถว่าเห็น ฯลฯ ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะอรรถว่าๆ ไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากกามราคะสัญโญชน์ ปฏิฆะสัญโญชน์ กามราคานุสัย ปฏิฆนุสัย ส่วนละเอียดย่อมออกจากกิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลายและจากสรรพนิมิตภายนอก สัมมาสมาธิย่อมเกิดขึ้น เพราะเป็นคุณชาติระงับประโยคที่ออกนั้น การระงับประโยคที่ออกนั้นเป็นผลของมรรค

อรหัตตผลญาณ

ในขณะแห่งอรหัตมรรคญาณชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะอรรถว่าเห็น ฯลฯ ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะอรรถว่า ไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากรูปราคา และอรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ ถีนมิทธะ อวิชชา ภวราคานุสัย มานานุสัย อวิชชานุสัย ย่อมออกจากกิเลสที่เป็นมิฉาทิฏฐิ จากขันธ์ทั้งหลายและจากสรรถนิมิตภายนอก สัมมาสมาธิย่อมเกิดขึ้น เพราะเป็นคุณชาติระงับประโยคที่ออกไปนั้น การระงับประโยคที่ออกไปนั้นเป็นผลของมรรค

วิมุตติญาณ

วิมุตติญาณ คือปัญญาในการพิจารณาเห็นอุปกิเลสนั้นๆ อันอริยมรรคนั้นๆ ตัดเสียแล้ว อุปกิเลสแห่งจิตของตน คือสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ทิฐินุสัย วิจิจิกิจฉานุสัย เป็นกิเลสอันโสดาปัตติมรรคตัดขาดดีแล้ว จิตที่หลุดพ้นจากอุปกิเลส ๕ ประการนี้

พร้อมด้วยปริยุฏฐาน กิเลส เป็นอันพ้นแล้วด้วยดีชื่อว่า ญาณ เพราะอรรถว่ารู้วิมิตุนั้นชื่อว่า ปัญญา เพราะอรรถว่ารู้ชัด เพราะเหตุนั้นท่าน จึงกล่าวว่า ปัญญาในการพิจารณาเห็นอุปกิเลสนั้นอันอริยมรรคนั้นๆ ตัดเสียแล้ว เป็น**วิมุตติญาณ**

อุปกิเลสแห่งจิตตนคือ กามราคะสัญโญชน์ ปฏิฆะสัญโญชน์ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย ส่วนหยาบ เป็นกิเลสอันสกทาคามิมรรคตัดขาดดีแล้ว จิตหลุดพ้นจากอุปกิเลส ๔ ประการ พร้อมด้วยปริยุฏฐานกิเลส เป็นอันพ้นแล้วด้วยดี ชื่อว่า ญาณ เพราะอรรถว่ารู้วิมุตินั้น ชื่อว่าปัญญาเพราะอรรถว่ารู้ชัด เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการพิจารณาเห็นอุปกิเลสนั้นๆ ตัดเสียแล้ว เป็น**วิมุตติญาณ**

อุปกิเลสแห่งจิตตน คือ กามราคะสัญโญชน์ ปฏิฆะสัญโยชน์ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียดเป็นกิเลสอันอนาคามิมรรคตัดขาดดีแล้ว จิตย่อมหลุดพ้นจากอุปกิเลส ๔ ประการนี้ พร้อมด้วยปริยุฏฐานกิเลส เป็นอันพ้นแล้วด้วยดีชื่อว่า ญาณ เพราะอรรถว่ารู้ วิมุติตนั้นชื่อว่าปัญญา เพราะอรรถว่ารู้ชัด เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการพิจารณาเห็นอุปกิเลสนั้นๆ อันพระอริยมรรคนั้นๆ ตัดเสียแล้ว เป็น**วิมุตติญาณ**

อุปกิเลสแห่งจิตของตน คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา มานานุสัย ภวราคานุสัย อวิชชานุสัย เป็นกิเลสอันอรหัตมรรคตัดขาดดีแล้ว จิตที่หลุดพ้นจากอุปกิเลส ๔ ประการนี้ พร้อมด้วยปริยุฏฐานกิเลส เป็นอันพ้นแล้วด้วยดี ชื่อว่า ญาณ เพราะอรรถว่ารู้วิมุตตินั้นชื่อว่าปัญญา เพราะอรรถว่ารู้ชัดเพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการพิจารณาในการเห็นอุปกิเลสนั้นๆ อันอริยมรรคนั้นๆ ตัดเสียแล้วเป็นวิมุตติญาณ

อนิจลักษณะ ๓

๑.อนิจจลักขณะ ลักษณะที่ไม่เที่ยง

๒.ทุกขลักขณะ ลักษณะที่เป็นทุกข์

๓.อนัตตลักขณะ ลักษณะที่เป็นอนัตตา

คำว่าลักษณะ หมายความว่า เป็นเครื่องหมายของสังขารธรรม ดังนั้นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ปรากฏมีอยู่ในโลก ไม่ว่าจะเป็นรูปหรือนาม สิ่งมีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต ทั้งภายใน และภายนอก พิจารณาสิ่งเหล่านี้มีเครื่องหมายทั้งสามคือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นธรรมที่ปรากฏขึ้น โดยมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง

๑.อนิจจลักขณะ ลักษณะที่ไม่เที่ยง

เครื่องหมายชื่อว่า **ลักษณะ อนิจจลักขณะ** ได้แก่ ความสิ้นไป ดับไป อนิจจะ โดยอรรถอธิบายว่า สิ้นไป ดับไปนั้นเอง ความเป็นอยู่คือ สิ้นไป ดับไปอยู่เรื่อยๆ ติดต่อกัน ของสังขตธรรมที่ไม่เที่ยงนั้นแหละ ชื่อว่า อนิจจลักขณะ

รูป นาม ขันธ์ ๕ ชื่อว่าอนิจจัง เพราะว่า มีการวิปริต ผิดแผกเปลี่ยนไปโดยความเกิดดับ คือเกิดขึ้นแล้วก็สูญสิ้นดับไป ไม่มีเหลือ

๒.ทุกขลักขณะ ลักษณะที่เป็นทุกข์

ทุกขลักขณะ ได้แก่ความทนอยู่ไม่ได้ ต้องดับไป ทุกข์โดยอรรถว่า เป็นภัยที่น่ากลัวนั้นเอง สังขตะธรรมชื่อว่าทุกขตา หรือความทนอยู่ไม่ได้ ต้องดับไปเรื่อยๆติดต่อกัน เป็นเครื่องหมายให้รู้จำได้ ชื่อว่า ทุกขลักขณะ

รูปนาม ขันธ์ ๕นั้นแหละชื่อว่าทุกขัง สมดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ว่า สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ เพราะรูป นาม ขันธ์ ๕ ถูกเบียดเบียนบีบคั้นอยู่เนื่องๆ โดยความเกิด และความดับ อาการถูกเบียดเบียนบีบคั้นอยู่เนื่องๆ เรียกว่า ทุกขลักขณะ

๓.อนัตตลักขณะ ลักษณะที่เป็นอนัตตา

อนัตตลักขณะ ได้แก่ความไม่มีแก่นสารปราศจากเราเขาที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการ เพราะอรรถว่า ไม่มีแก่นสาร ปราศจากเราเขาที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการนั้นเอง เป็นเครื่องหมายให้รู้จำได้ว่า อนัตตลักขณะ

นาม รูป ขันธ์ ๕ นั้นแหละชื่อว่า อนัตตา สมดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ว่า สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา เพราะรูป นาม ขันธ์๕ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา ของผู้ใดทั้งสิ้น อาการที่ไม่เป็นในอำนาจบังคับบัญชา เรียกว่า อนัตตลักขณะ

มนสิการโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เมื่อบุคคลมนสิการโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ย่อมรู้ ย่อมเห็นธรรมเหล่าไหนตามความเป็นจริง สัมมาทัสนะ ความเห็นชอบย่อมมีได้อย่างไร สังขารทั้งปวงเป็นสภาพอันบุคคลเห็นดีแล้ว โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ด้วยความเป็นไปตามสัมมาทัสสนะนั้นอย่างไร บุคคลย่อมละความสงสัยที่ไหน

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ย่อมรู้ย่อมเห็นธรรมเหล่าไหนตามความเป็นจริง ความเห็นชอบ ย่อมมีได้อย่างไร สังขารทั้งปวงอันเป็นสภาพที่บุคคลเห็นดีแล้ว โดยความเป็นทุกข์

เมื่อบุคคลมนสิการโดยความเป็นอนัตตา ย่อมรู้ย่อมเห็นธรรมเหล่าไหนตามความเป็นจริง ความเห็นชอบย่อมมีได้อย่างไร ธรรมทั้งปวงเป็นธรรมอันบุคคลเห็นดีแล้ว โดยความเป็นอนัตตา ด้วยความเป็นไปตามสัมมาทัศนะนั้น อย่างไร บุคคลย่อมละความสงสัยได้ในที่ไหน

เมื่อบุคคลมนสิการโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ย่อมรู้ย่อมเห็นนิมิตตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่าสัมมาทัสนะ สังขารทั้งปวงเป็นสภาพอันบุคคลเห็นดีแล้ว โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ด้วยความเป็นไปตามสัมมาทัสนะอย่างนี้ บุคคลย่อมละความสงสัยได้ในสัมมาทัสนะนั้นนี้

เมื่อบุคคลนมสิการโดยความเป็นทุกข์ ย่อมรู้ย่อมเห็นตามความเป็นไปตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่าสัมมาทัสนะ สังขารทั้งปวงเป็นสภาพที่บุคคลเห็นดีแล้ว โดยความเป็นทุกข์ ด้วยความเป็นไปตามสัมมาทัสนะนั้นอย่านี้ บุคคลย่อมละความสงสัยได้ในสัมมาทัศนะนี้

เมื่อบุคคลมนสิการโดยความเป็นอนัตตา ย่อมรู้ย่อมเห็นนิมิตและความเห็นไปตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่าสัมมาทัสนะ ธรรมทั้งปวงเป็นธรรมอันบุคคลเห็นดีแล้ว โดยความเป็นอนัตตา ด้วยความเป็นไปตามสัมมาทัสนะนั้น อย่างนี้ บุคคลย่อมละความสงสัยได้ในสัมมาทัสนะนี้

อนุวิปัสสนา ๓

๑.อนิจจานุปัสสนา คือพิจารณาเห็นโดยอาการไม่เที่ยง

๒.ทุกขานุปัสสนา คือพิจารณาเห็นโดยอาการเป็นทุกข์

๓.อนัตตานุปัสสนา คือพิจารณาเห็นโดยอาการเป็นอนัตตา

อนุวิปัสสนา หมายความว่าการรู้เห็นเนืองๆ **อนุ** แปลว่าเนืองๆ **ปัสสนา** การรู้เห็น รวมเป็น **อนุวิปัสสนา** การรู้เห็นเนืองๆ ได้แก่ปัญญาเจตสิก คือวิปัสสนาญาณที่มีการพิจารณา รู้เห็นโดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนุวิปัสสนามี ๓

อนิจจานุปัสสนา การพิจารณารู้เห็นรูปนาม เป็นอนิจจังเนืองๆ จนอนิจจลักขณะปรากฏ ชื่อว่าอนิจจานุปัสสนา

อนิจจานุปัสสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๓ เป็นอย่างไร อนิจจานุปัสสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปทาน ๓ คือ ทิฏฐุปาทาน สีลัพพตุปาทาน อัตตวาทุปาทาน อนิจจานุปัสสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปทาน ๓ เหล่านี้

อนิจจานุปัสสนา ได้แก่ปัญญาที่พิจารณาเห็นว่า ไม่เที่ยงอยู่เนืองๆ ในรูป นาม ขันธ์ ๕

ทุกขานุปัสสนา ปัญญาพิจารณาเห็นความเป็นทุกข์อยู่เนืองๆ ในรูป นาม ขันธ์ ๕ ที่ได้ชื่อว่าทุกข์นั้นก็เพราะเป็น อนิจจัง มีการเกิดขึ้นแล้วดับไป อาการที่เกิดขึ้นแล้วดับไปนั้นเป็นทุกขลักขณะ ขันธ์ ๕ นั้นแหละเป็นธรรมที่เป็นทุกข์ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า ธรรมใดเป็นอนิจจัง ธรรมนั้นเป็นทุกข์

ทุกขานุปัสสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปทาน ๑ เป็นอย่างไร ทุกขานุปัสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปทาน ๑ คือ กามุปาทาน ทุกขานุปัสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๑ ดังนี้

อนัตตานุปัสสนา ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นโดยไม่มีการบังคับบัญชา ของนามรูปโดยอาการเกิดขึ้นแล้วดับไป ติดต่ออยู่ต่อกันไม่ขาดสาย

ขันธ์ ๕ นั้นแหละชื่อว่า อนัตตา สมดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ว่า สิ่งใดเป็นทุกสิ่งนั้นเป็นอนัตตา เพราะไม่สามารถบังคับบัญชา รูป นาม ขันธ์ ๕ ได้

อนัตตานุปัสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๓ เป็นไฉน อนัตตานุปัสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปทาน ๓ คือ ทิฏฐุปาทาน สีลัพพตุปาทาน อัตตวาทนุปาทาน อนัตตานุปัสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๓ เหล่านี้

วิปัสสนาญาณ ๑๐

อธิบายวิปัสสนาญาณ ๑๐

สัมมสนนุปัสสนาญาณ

พระโยคาวจรเจ้าพิจารณาด้วยวิปัสสนาญาณ แสวงหาเหตุ และปัจจัยแห่งนามรูปนั้น ก็เห็นซึ่งรูปธรรมทั้งหลาย ๔ ประการคือ **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม** ทั้งสี่ประการนี้เป็นเหตุ เหตุว่าเป็นปัจจัยปรารภซึ่ง เบญจขันธ์อันมีใน **อดีต อนาคต ปัจจุบัน** แลย่อซึ่งเข้ารูปธรรมด้วยสามารถเป็นกลาปะ(กอง) มัดฟ่อน เป็น

อนิจจัง ไม่เที่ยง ด้วยอรรถว่า แปรปรวนไป รู้สิ้นสุดไป

ทุกขัง มีทุกขเวทนา ด้วยอรรถว่า มีภัยพึงกลัว

อนัตตา สูญเปล่า ว่าหาแก่นสารมิได้

ในเบญจขันธ์ อันจะสืบต่อไปสิ้นกาลช้านาน แลเมื่อพระโยคาวจร เห็นซึ่งพระไตรลักษณ์ญาณ เรียกว่าสัมมสนญาณ

อุทยัพพยนุปัสสนาญาณ

(ฝนตกและดับ)

ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนืองๆ ซึ่งความเกิดดับ ปรวนแปรของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย(นามและรูป) กำหนดชัดในอุปาทะขณะ ขณะเกิดขึ้น และภังคะขณะ ขณะดับ แบ่งเป็น

ตรุณอุทยัพพยญาณ อุทยัพพยญาณอย่างอ่อน พลวอุทยัพพยญาณ คืออุทยัพพยญาณอย่างแก่ หรือการแลเห็นเกิด แล้วดับครั้งแรก เป็น อุทยัพพยญาณอย่างอ่อน ไม่สามารถแลเห็นพระไตรลักษณ์ได้ชัดเจน เพราะอุปกิเลส มาปิดบัง ดังนั้น ก็สามารถรู้ซึ่งอันตราย คือ วิปัสสนูกิเลส อันทำให้เศร้าหมองในวิปัสสนาญาณ ๑๐ คือ

วิปัสสนูกิเลส ๑๐

โอภาส ให้เห็นสว่างแจ่มใสงามรอบคอบ

ญานัง ให้บังเกิดญาณรู้เกินกว่าปรกติ

ปีติ ให้เกิดความยินดีกว่าปรกติ

ปัสสัทธิ ให้สงบกาย และระงับจิตกว่าปรกติ

สุขัง ให้มีสุขมากกว่าปรกติ

อธิโมกโข ให้มีอินทรีย์อันแก่กล้ากว่าปรกติ

ปัคคโห ให้มีความเพียรมากกว่าปรกติ

อุปัฏฐานัง มีสติมากกว่าปรกติ

อุเบกขา มีจิตเป็นอุเบกขา มัธยัสถ์ มากกว่าปรกติ

นิกันติ ให้มีตัณหารักใคร่ชอบใจในธรรมอันมิสมควร

อุทยัพพยญาณ (อย่างแก่) ได้แก่ปัญญาอันใด รู้ไปในธรรมทั้งหลายต่างๆ คือรู้ในที่บังเกิดขึ้น แลฉิบหายไปแห่งเบญจขันธ์ทั้งห้า และปราศจากอุปกิเลส ๑๐ ประการ สามารถเห็นพระไตรลักษณ์ได้ เพราะไม่มีอุปกิเลส มาปิดบัง

ครั้นกุลบุตรนั้นเริ่มวิปัสสนาแล้ว วิปัสสนูปกิเลส (เครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา) ๑๐ อย่างย่อมเกิดขึ้น คือ โอภาส (แสงสว่าง) ๑ ญาณ ๑ปีติ ๑ ปัสสัทธิ ๑ สุข ๑ อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) ๑ ปัคคหะ (การประคองไว้) ๑ อุปัฏฐานะ (การเข้าไปตั้งไว้) ๑ อุเกขา ๑นิกันติ (ความใคร่) ๑.

ใน**วิปัสสนูปกิเลส** เหล่านี้ เพราะญาณมีกำลังในขณะแห่งวิปัสสนาโลหิตย่อมผ่องใส ชื่อว่า โอภาส เพราะโลหิตผ่องใสนั้น ความสว่างแห่งจิตย่อมเกิด

พระโยคาวจรผู้ไม่ฉลาด ครั้นเห็นดังนั้นแล้วพอใจ **แสงสว่าง** นั้น ด้วยคิดว่า เราบรรลุมรรคผลแล้ว แม้ **ญาณ** ก็เป็นวิปัสสนาญาณเท่านั้น ญาณนั้นบริสุทธิ์ผ่องใส ย่อมเป็นไปแก่ผู้พิจารณาสังขารทั้งหลายพระโยคาวจรเห็นดังนั้นย่อมพอใจว่า เราได้บรรลุมรรคแล้ว ดุจในครั้งก่อน **ปีติ** ก็เป็นวิปัสสนาปีติเท่านั้น ในขณะนั้น ปีติ ๕ อย่างย่อมเกิดขึ้นแก่พระโยคาวจรนั้น **ปัสสัทธิ** ได้แก่ ปัสสัทธิในวิปัสสนาในสมัยนั้น กายและจิตไม่กระวนกระวาย ไม่มีความกระด้าง ไม่มีความไม่ควรแก่การงาน ไม่มีความคด ไม่ความงอ แม้ **สุข** ก็เป็นสุขในวิปัสสนาเท่านั้น นัยว่าในสมัยนั้น ร่างกายทุกส่วนชุ่มชื่นประณีตยิ่งเป็นสุขย่อมเกิดขึ้น ศรัทธาเป็นไปในขณะแห่งวิปัสสนา ชื่อว่า **อธิโมกข์**จริงอยู่ในขณะนั้นศรัทธาที่มีกำลัง ซึ่งยังจิตและเจตสิกให้เลื่อมใสอย่างยิ่ง ตั้งอยู่ด้วยดีย่อมเกิดขึ้น ความเพียรที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนา ชื่อว่า **ปัคคาหะ** จริงอยู่ ในขณะนั้น ความเพียรที่ประคองไว้ดีแล้วไม่ย่อหย่อนอันตนปรารภยิ่งแล้วย่อมเกิดขึ้น สติที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนา ชื่อว่า **อุปัฏฐาน** จริงอยู่ ในสมัยนั้น สติที่ตั้งมั่นดีแล้วย่อมเกิดขึ้น **อุเขกขา** มี๒ อย่าง ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนา และอาวัชชนะ (การพิจารณา) จริงอยู่ในขณะนั้นญาณกล่าวคือวิปัสสนูเปกขา อันมีความเป็นกลางในการยึดถือสังขารทั้งปวง เป็นสภาพมีกำลังย่อมเกิดขึ้น แม้อุเบกขาในมโนทวารวัชชะก็ย่อมเกิดขึ้น อนึ่ง อุเบกขานั้นกล้าเฉียบแหลมย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้พิจารณาถึงฐานะนั้นๆ ความใคร่ชอบใจในวิปัสสนา ชื่อว่า **นิกันติ**

ภังคานุปัสสนาญาณ

(ครืนครั่งหักพังทำลาย)

ญาณปัญญาอันใด รู้พ้นจาก อุทยัพพยญาณ และเพ่งเล็งเห็นธรรมทั้งหลาย ถึงซึ่งความทำลายดับสูญ หรือญาณกำหนดรู้ความดับของนาม และรูป

เมื่อญาณดำเนินแก่กล้ายิ่งขึ้น การกำหนดอุปาทะขณะ ความเกิดขึ้น ฐิติขณะ ความตั้งอยู่รวดเร็วมาก จนกำหนดไม่ทันสติกำหนดได้แต่ **นิโรธ** คือความดับ ความสิ้นไป เสื่อมไป แตกสลายไป ของนามรูป ด้านเดียวคงกำหนดได้แต่ขณะดับ

ภยตูปัฏฐานุปัสสนาญาณ

(คือความกลัวทั้งปวง)

ญาณปัญญาเพ่งเล็งแลเห็น ซึ่งสังขารธรรมทั้งหลายอันปรากฏอยู่ด้วยสามารถจะทำลาย อันควรจะกลัวยิ่งนัก ประดุจดังว่าสัตว์ร้ายทั้งหลาย มีราชสีห์เป็นต้นอันพึงกลัว

ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค เมื่อทบทวนทำให้มากเนืองๆซึ่ง ภังคานุปัสสนาญาณ มีความสิ้นไป เสื่อมไป แตกสลายไป ของนามรูปทั้งปวงอยู่อย่างนี้ นามรูปทั้งหลายก็มีแต่แตกสลายไปในภพ ๓ กำเนิด ๔ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๕ สิ้นทุกแห่งก็ปรากฏเป็นภัยใหญ่หลวง เหมือนเห็นราชสีห์ เป็นต้นปรากฏแก่คนขลาดกลัว และกำหนดเห็นนามรูปในอดีตดับไปแล้ว นามรูปในปัจจุบันก็กำลังดับ แม้นามรูปในอนาคตก็จักดับเหมือนกันดังนี้ จึงเกิดความกลัวที่จะเกิดอีก จึงเรียกว่า **ภยตูปัฏฐานญาณ**

อธิยายศัพท์

ภพ ๓ กามภพ รูปภพ อรูปภพ

กำเนิด ๔ ๑.นรก ๒.ติรัจฉานโยนิ ๓.เปรต ๔.อสุรกาย

วิญญาณฐิติ ๗ ๑.พวกวินิปาติกะ ๒.พวกพรหมปฐมฌาน ๓.พรหมอาภัสระ ๔.พรหมสุภกิณหะ ๕.อรูปอากาสานัญจายตนะ ๖.พวกอรูปพรหมวิญญานัญจายตนะ ๗.อรูปพรหมอากิญจัญยายตนะ

สัตตาวาส ๕ อวิหา อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐา

อาทีนวนุปัสสนาญาณ

(เป็นโทษสิ้นทั้งตัวเรา)

ญาณปัญญาอันใดอันเพ่งเล็ง แลเห็นซึ่งโทษ แห่งสังขารธรรมทั้งหลายอันควรจะเพ่งเล็ง แลดูดังนั้น เป็นประดุจดังเรือนอันไฟไหม้

แต่ก่อนเคยเห็นนามรูปว่าดีงาม ครั้นมาบัดนี้กลับรู้สึกเห็นเป็นโทษ ไม่น่าชื่นชมยินดี แลเห็นร่างกายเป็นของเน่าเปื่อย ร่างกายนี้มีกิเลส ทำกรรม มีวิบาก นำให้ไปเกิดในภพภูมิต่างๆ

นิพพิทานุปัสสนาญาณ

(เบื่อมึนเกลียดชังหน่ายเสีย)

ญาณปัญญาอันใด รู้เห็นไปในสังขารธรรมทั้งหลาย มีโทษอันตนเห็นแล้วนั้นด้วยสามารถเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ชื่นชมยินดีสังขารที่มีอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ทั่วไปทั้งหมด ซึ่งมีแต่ความแตกดับ ความน่ากลัวภัยในการเกิด มีโทษอันตนกำหนดเห็นแจ้งแล้ว จึงเบื่อหน่ายในสังขารทั้งหลาย ชื่นชมยินดีอยู่แต่

ในอนุวิปัสสนา ๓ คือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา อนัตตานุปัสสนา นิพพิทาญาณ นับว่าเป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว

มุญจิตุกามยตานุปัสสนาญาณ

(เหมือนอยู่ในแหในชะลอม)

ญาณปัญญาอันใด รู้เห็นไปด้วยสามารถปรารถนา อันจะพ้นจากธรรมทั้งหลายอันประกอบในภูมิทั้งสามนั้น ประดุจดังว่าสัตว์ทั้งหลายมีปลาเป็นต้น อันตกอยู่ในข่ายและแหนั้น

ญาณนี้กำหนดรู้ด้วยความมุ่งมาตรปรารถนา จะไปเสียให้พ้นจากนามรูปสังขารอัตภาพร่างกาย เปรียบเหมือนปลาที่อยู่ในแหในชะลอม ใคร่จะหนีไปให้พ้นจากแหและชะลอม คือสังขารรูปนาม ทั้งหลายนั้นเอง

ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

(พิจารณาว่าให้พ้นทุกข์แล)

ญาณปัญญาอันใดรู้เห็นไปในสังขารธรรมทั้งหลาย มีโทษอันตนแลเห็นแล้วแสวงหาอุบายที่จะพ้น ด้วยสามารถอันพิจารณาเนื่องๆ ประดุจอันว่ากาน้ำอันกลืนปลาติดคอ ปรารถนาจะใคร่พ้นทุกข์ หรือญาณกำหนด **รู้ทบทวน** นามรูปสังขาร โดยพระไตรลักษณ์ อีกครั้งหนึ่ง คือกำหนดเห็นไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป (สัมมสนญาณ) และเห็นเกิดดับ (อุทยัพพยญาณ) เห็นดับ (ภังคาญาณ) เกิดความกลัว (ภยญาณ) เห็นโทษ (อาทีนวญาณ) เบื่อหน่าย (นิพพิทาญาณ) หาทางพ้น(มุญจิตุกามยตาญาณ) หาอุบายเพื่อจะพ้น(ปฏิสังขารุเบกญาณ)

สังขารุเบกขานุปัสสนาญาณ

(สละเสียให้สิ้นอย่าเป็นห่วง)

ญาณปัญญาอันใดเป็นไปด้วยอาการอุเบกขาใน สังขารธรรมทั้งหลาย มีโทษอันตนเห็นแล้ว ประดุจดังว่าบุรุษมีภรรยาอันตาย

ญาณกำหนดรู้ด้วยการวางเฉยในรูปนาม กำหนดรู้ด้วยสุญญตะ ความว่างเปล่าจากตัวตน ว่างเปล่าจากนามรูป ว่างเปล่าจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

สังขารุเบกขาญาณ นี้นั้นจะดำเนินไปหลายครั้งหลายคลาจนแก่กล้า ถ้าเห็นนิพพานอันเป็นทางสันติ โดยความสงบ ก็จะสลัดทิ้งความเป็นไปของสังขารธรรมทุกประการ แล้วแล่นตรงไปสู่นิพพานเลยทีเดียว หากยังไม่แก่กล้า ไม่เห็นนิพพานโดย

ความสงบ ก็จะมีสังขารเป็นอารมณ์อย่างเดียว วกวนกลับไป กลับมาแล้วกลับมาเล่าๆ เหมือนนกกาของพ่อค้าเดินทะเล

อุปมาด้วยนกกา ของพวกพ่อค้าเดินเรือทะเล

เล่ากันว่าพวกพ่อค้าเดินเรือทะเลโบราณ เมื่อจะเดินเรือไปในทะเล ได้จับเอานกกาที่เรียกว่า **ทิสากากะ** คือกาผู้รู้ทิศทางไปด้วย เมื่อเรือถูกพายุ แล่นผิดทิศทาง ไม่แลเห็นฝั่ง พวกพ่อค้าก็จะ ปล่อยกาผู้รู้ทิศไป กานั้นไปเกาะที่เสากระโดงเรือ บินขึ้นสู่อากาศไปตามทิศน้อยใหญ่ ถ้าเห็นฝั่ง ก็จะบินมุ่งหน้าตรงขึ้นฝั่งทะเลไปเลย

แต่ถ้าไม่เห็นฝั่ง มันก็บินมาเกาะที่ไม้เสากระโดงเรือ แล้วบินออกไป แล้วบินกลับมาเกาะแล้วๆเล่า สังขารุเบกขาญาณ ก็คล้ายกับนกกานั้นเช่นกัน

เรือ เปรียบด้วยรูปนามขันธ์ ๕

นกกา เปรียบด้วย สังขารุเบกขาญาณถึงขั้นสุดยอด

ฝั่ง เปรียบด้วย พระนิพพาน

ถ้ากำหนดแล้ว กำหนดเล่า กำหนดบ่อยๆ จนช่ำชองแก่กล้า และผ่านเข้าสู่ญาณเบื้องสูงเป็นวิปัสสนาญาณถึงขั้นสุดยอด ขั้น วุฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ

พระอนุรุธเถรเจ้า กล่าวว่า วิปัสสนาถึงสุดยอด พร้อมทั้งอนุโลมญาณ นั้นคือ สังขารุเบกขาญาณ ที่เรียกว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา

พระสุมังคลเถรเจ้า กล่าวอธิบายอีกว่า สังขารุเบกขาญาณนั้นเอง ที่เรียกว่า **สิขาปัตตา** (ถึงขั้นสุดยอด) เพราะถึงขั้นสุดยอดของวิปัสสนาญาณ ฝ่ายโลกียะที่ว่าพร้อมด้วยอนุโลมญาณ เพราะรวมทั้งอนุโลมญาณ ซึ่งเป็นที่สุดของวิปัสสนาญาณโลกียะด้วย ที่เรียกว่า **สังขารุเบกขาญาณ** เพราะวางเฉยในสังขารธรรมทั้งหลาย และที่เรียกว่า **วุฏฐานคามินี** เพราะดำเนินไปสู่มรรค ที่เรียกว่า **วุฏฐานะ** เพราะ ออกไปจากอบายภูมิเป็นต้นด้วย และออกไปจาก **นิมิต** คือ สังขาร รูปนาม

คำว่า **วุฏฐาคามินี** นี้เป็นชื่อของญาณทั้งสาม คือ สังขารุเบกขาญาณ ๑ อนุโลมญาณ ๑ โคตรภูมิญาณ ๑ ที่เรียกว่า **สิขาปัตตา** เพราะถึงขั้นสุดยอด วิปัสสนาสูงสุด ในโลกียญาณ

เพื่อให้เข้าใจความหมาย วุฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ โดยแจ่มแจ้ง ท่านเปรียบเทียบวิปัสสนาญาณด้วยอาการของค้างคาวดังต่อไปนี้

อุปมาด้วยค้างคาว

เล่ากันว่า ค้างคาวตัวหนึ่ง คิดจะไปกินดอก และผลที่ต้นไม้ จึงแอบอยู่ที่ต้นมะทรางที่มีกิ่งอยู่ ๕ กิ่ง เกาะกินอยู่กิ่งหนึ่งก่อน จนไม่เห็นมีดอกผลอะไร ที่จะเกาะกินได้ ณ กิ่งนั้นแล้ว ก็ย้ายไปกิ่งที่ ๒ กิ่งที่ ๓ กิ่งที่ ๔ กิ่งที่ ๕ จนไม่เห็นอะไรที่จะเกาะกินเหมือนกิ่งที่ ๑ แล้ว

ค้างคาวตนนั้นจึงคิดว่า ต้นไม้ต้นนี้ไม่มีผลแล้ว จึงทอดอาลัยในต้นไม้ต้นนั้นแล้วไต่ขึ้นไปตามกิ่งตรงกิ่งที่ ๕ ชูหัวออกไปทางคาคบ แหงนดูขึ้นไปข้างบน แล้วโลดขึ้นไปบนอากาศ บินไปแอบอยู่ ณ ต้นไม้ผลอื่น

๑. ค้างคาวเปรียบด้วย พระโยคาวจร ผู้ปฏิบัติถึง สังขารุเบกขาญาณ

๒. ต้นมะทราง ๕ กิ่ง คือ อุปาทานขันธ์ ๕

๓. ค้างคาวแอบอยู่บนต้นมะทราง คือการยึดขันธ์ ๕

๔.การกำหนดรูปขันธ์ แล้วเห็นว่าไม่มีอะไรยึดถือได้ จึงกำหนดรูปขันธ์อื่นต่อไป เปรียบค้างคาวเกาะกินกิ่งหนึ่งไม่เห็นอะไร ก็ไปเกาะกินกิ่งอื่นต่อไป

๕. ค้างคาวทอดอาลัยในต้นไม้ ไม่มีผล เปรียบด้วย โยคีเบื่อหน่าย (นิพพิทาญาณ) ด้วย ไตรลักษณ์

๖. อนุโลมญาณ ของโยคี เปรียบด้วยค้างคาว ไต่ขึ้นไปตามกิ่งตรง

๗. โคตรภูญาณ เปรียบด้วย การที่ค้างคางชูหัวออกไปแหงนดูขึ้น ไปข้างบน

๘.มรรคญาณ เปรียบด้วย การที่ค้างคาว โลดไปในอากาศ

๙.ผลญาณ เปรียบด้วย การที่ค้างคาวตัวนั้น บินไปแอบอยู่ ณ ต้นไม้ต้นอื่น

อุปสรรคของการบรรลุ สังขารุเบกญาณ ขั้นสูง มิสามารถผ่านไปสู่ญาณขั้นสูงอื่นๆได้ เพราะ

๑.เคยตั้งปณิธานปรารถนาพุทธภูมิไว้ และถ้าต้องการปฏิบัติให้บรรลุผ่าน
สังขารุเบกขาญาณ เอามรรคผล ต้องตั้งสติกำหนดถอนปณิธาน
ความปรารถนาพุทธภูมิ

๒.เคยล่วงเกินท่านบุรพการีเช่น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดามารดา
พระอุปัชฌาย์ ครูบาอาจารย์ ต้องทำพิธีขอขมาลาโทษก่อน

๓. เคยตำหนิติเตียนล่วงเกินพระอริยบุคคล ต้องขอขมาตามวิธีการ

๔. เคยทำ อนันตริยกรรม มีฆ่าบิดามารดา เป็นต้น

๕. เป็นพระภิกษุต้องอาบัติปาราชิก ถ้าอาบัติเล็กน้อยให้แสดงอาบัติ

สังขารุเบกขาญาณมีคุณสมบัติ ๖ ประการ

๑.ละความยินดี ยินร้าย ในรูป นามได้

๒.ไม่ดีใจ เสียใจ มีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้รูปนาม พระไตรลักษณ์ได้ดี

๓.วางเฉยในรูปนาม ไตรลักษณ์สังขารทั้งปวง

๔.ปัญญา ตั้งอยู่ได้นาน

๕.กำหนดรู้ ได้ละเอียดอ่อน

๖. เข้าถึงธรรม มีธรรมเป็นอำนาจ มีธรรมเป็นใหญ่

อนุโลมนุปัสสนาญาณ

(น้าวหน่วงจิตไปหาพระนิพพาน)

วิปัสสนาที่มีกิจสอดคล้องกับญาณทั้งแปด ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ จนถึง สังขารุเบกขาญาณข้างต้น และสอดคล้อง กับโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ข้างปลาย

ปัญญาอันใดคือวิปัสสนาจิต อันตัดเสียซึ่งกระแสภวังค์ สองขณะ สามขณะ(สองวินาที สามวินาที) ในลำดับจิตอันพิจารณาในมโนทวาร และปรารภเอาซึ่ง อนิจจลักษณะเป็นต้น อันใดอันหนึ่งบังเกิดขึ้นด้วย ชื่อว่าบริกรรม แลอุปจาร แลอนุโลมที่สุดแห่ง สังขารุเบกขาญาณ แต่กาลนั้น ด้วยคิดว่ามรรคญาณ บังเกิดแก่เราบัดนี้ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ

สังขารุเบกขาญาณ ๑ อนุโลมญาณ ๑ โคตรภูมิญาณ ๑ ทั้ง ๓ ญาณนี้ เรียกว่า **วุฎฐานคามินีวิปัสสนาญาณ** เพราะต่างก็แล่นไปสู่มรรคโดยไม่หยุดยั้ง และถึงขั้นวิปัสสนาญาณ ฝ่ายโลกียะ เตรียมออกไปจากนิมิตทั้งภายนอก ภายใน คือ นาม-รูป

ญาณในปฏิสัมภิทาวรรค ท่านพระสารีบุตร อัครสาวก ได้กล่าวถึงญาณ ๑๔ ไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค ดังนี้

๑.สุตตมยญาณ ญาณ เกิดจากการเรียนรู้ ได้ยินได้ฟัง มามาก

๒.สีลมยญาณ ญาณ เกิดจากการสำรวมในศีล (ศีลวิสุทธิ)

๓.สมาธิภาวนามยญาณ ญาณ เกิดจากการบำเพ็ญสมาธิ (จิตตวิสุทธิ)

๔. ธัมมฐิติญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความตั้งอยู่ ด้วยธรรมเป็นปัจจัย (ทิฏฐิวิสุทธิ)

๕.สัมมสนญาณ ญาณ กำหนดรู้โดยพระไตรลักษณ์

๖.อุทยัพยานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้การเห็นเนืองๆซึ่งความเกิด ความดับ

๗. วิปัสสนาญาณ หรือ ภังคานุปัสสนาญาณ ปัญญาเห็นเนื่องๆ ซึ่งความดับ

๘.อาทีนวญาณ ญาณ กำหนดรู้โทษ ของนาม และรูป โดยความเป็นภัย

๙. สังขารุเบกขาญาณ ญาณ กำหนดรู้ ด้วยความวางเฉยในสังขาร

๑๐.โคตรภูมิญาณ ญาณ ข้ามโคตรปุถุชน (ทิ้งนาม-รูป)

๑๑. มรรคญาณ ญาณ ในอริยมรรค

๑๒.ผลญาณ ญาณ ในอริยผล

๑๓.วิมุตติญาณ ญาณ กำหนดรู้ความหลุดพ้น

๑๔.ปัจจเวกขณญาณ ญาณ กำหนดรู้ด้วยการสำรวจทบทวน มรรค ผล ที่ได้

นิพพินฺทํ วิรชฺชติ วิราคา วิมุจฺจติ วิมุตฺตสฺมิง วิมุตฺตมีติ ญาณํ โหติ เมื่อเบื่อหน่าย ก็ปราศจากความกำหนัด เพราะปราศจากความกำหนัด จึงหลุดพ้น ครั้นหลุดพ้นแล้ว ก็เกิดญาณกำหนดว่า หลุดพ้นแล้ว

วิโมกข์มุข ๓

๑.สุญญตวิโมกข์ จิตหลุดพ้นด้วยความว่างเปล่าแห่งนามรูป หรือหลุดพ้นด้วยความเป็นของสูญ เป็นอริยมรรคที่ได้รับโดยการกำหนดเห็นชัดเจนใน **อนัตตา**

สุญญตวิโมกข์ เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนต้นไม้ก็ดี อยู่ที่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นดังนี้ว่า นามรูปนี้ว่างจากความเป็นตัวตน และจากสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน เธอย่อมไม่ทำความยึดมั่นในนามรูปนั้นเพราะเหตุนั้นวิโมกข์ ของภิกษุนั้นจึงเป็นวิโมกข์ว่างเปล่า นี้เป็นสุญญตวิโมกข์

๒.อนิมิตตวิโมกข์ จิตหลุดพ้นด้วยไม่ถือนิมิตแห่งนามรูป หรือหลุดพ้นด้วยไม่มีนิมิต เครื่องหมาย เป็นอริยมรรคที่ได้รับโดยการกำหนดเห็นชัดเจนใน **อนิจจา**

อนิมิตตวิโมกข์ เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนต้นไม้ก็ดี อยู่ที่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นดังนี้ว่า นามรูปนี้ว่างจากความเป็นตัวตน และจากสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน เธอย่อมไม่ทำกำหนดหมายในนามรูปนั้น เพราะเหตุนั้นวิโมกข์ของภิกษุนั้นจึงเป็นวิโมกข์ไม่มีเครื่องกำหนดหมาย นี้เป็น อนิมิตตวิโมกข์

๓.อัปปณิหิตตวิโมกข์ จิตหลุดพ้นด้วยไม่ทำความปรารถนาแห่งนามรูป หลุดพ้นด้วยไม่มีที่ตั้ง แห่งตัณหาปณิธิ เป็นอริยมรรคที่ได้รับโดยการกำหนดเห็นชัดเจนใน **ทุกขัง**

อัปปณิหิตวิโมกข์ เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนต้นไม้ก็ดี อยู่ที่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นดังนี้ว่า นามรูปนี้ว่างจากความเป็นตัวตน และ

จากสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน เธอย่อมไม่ทำความปรารถนาในนามรูปนั้นเพราะเหตุนั้น วิโมกข์ของภิกษุนั้นจึงเป็นวิโมกข์ไม่มีความปรารถนา นี้เป็น อัปปณิตตวิโมกข์

วิโมกข์ เป็นชื่อของอริยมรรคทั้ง ๔ คือ โสดาบันปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค

อนุวิปัสสนาวิโมกข์มุข ๓

๑.สุญญตานุปัสสนา ความตามเห็นรูปนาม ว่าเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน

๒.อนิมิตตานุปัสสนา ความตามเห็นว่า รูปนามไม่มีนิมิตตัวตน

๓.อัปปณิหิตตานุปัสสนา ความตามเห็นรูปนามว่า ไม่น่าปรารถนา

สุญญตานุปัสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๓ เป็นอย่างไร สุญญตานุปัสสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๓ คือ ทิฏฐุปาทาน สีลัพพตุปาทาน อัตตวานุปาทาน สุญญตานุปัสสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๓ เหล่านี้

อนิมิตตานุปัสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๓ เป็นอย่างไร อนิมิตตานุปัสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๓ คือ ทิฏฐุปาทาน สีลัพพตุปาทาน อัตตวานุปาทาน อนิมิตตานุปัสสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๓ เหล่านี้

อัปปณิหิตตานุปัสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๑ เป็นอย่างไร อัปปณิหิตานุปัสสนาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๑ คือ กามุปาทาน อัปณิหิตานุปัสสนาญาญาณ ย่อมพ้นจากอุปาทาน ๑ นี้

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ (ที่ตั้งแห่งสติ)

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน –เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน – ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์ว่า กายนี้สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา **กาโย อสุโภ**

๒.เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดเวทนาเป็นอารมณ์ว่า เวทนานี้สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา สุข ทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข **เวทนา ทุกขา**

๓.จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดจิตนี้ จิตสักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ใจที่เศร้าหมองหรือผ่องแผ่ว เป็นอารมณ์ว่าใจสักแต่ว่าใจ **จิตตัง อนิจจัง**

๔.ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมที่เป็นกุศล และ อกุศลที่เกิดแก่ใจสักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา **ธัมมา อนัตตา**

สัมมัปปธาน ๔

(ธรรมเป็นเหตุเพียรอันงาม)

สังวรปธาน ปหานปธาน ภาวนาปธาน อนุรักขนาปธาน

๑.สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน ป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒.ปหานปธาน เพียรระวังบาปที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เกิดขึ้นอีก

๓.ภาวนาปธาน เพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน

๔.อนุรักขนาปธาน เพียรระวังกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม

อิทธิบาท ๔ (สำเร็จ)

๑.ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น การเจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยฉันทะสมาธิ ปธานสังขาร

๒.วิริยะ ความพยายามในสิ่งนั้น การเจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยวิริยะสมาธิ ปธานสังขาร

๓.จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น การเจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยจิตตะสมาธิ ปธานสังขาร

๔.วิมังสา ความพิจารณาใคร่ครวญ การเจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยวิมังสาปธานสังขาร

อินทรีย์ ๕

(ความเป็นใหญ่ได้แก่ครอบงำอกุศล)

สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์

๑.สัทธินทรีย์ สัทธาคือ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ตรงข้ามกับ อสัทธิยะ ความไม่เชื่อ

๒.วิริยินทรีย์ ความเพียรทางใจ ความก้าวไปไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งธุระ ตรงข้ามกับ โกสัชชะ ความเกียจคร้าน

๓.สตินทรีย์ ความระลึก ความไม่หลงลืม ความไม่เลื่อนลอย ตรงข้ามกับ ปมาทะ ความขาดสติ

๔.สมาธินทรีย์ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรง อยู่แห่งจิต ความสงบแห่งจิต ตรงข้ามกับวิกเขปะ ความฟุ้งซ่าน

๕.ปัญญินทรีย์ ความใคร่ครวญ ความรู้แจ้ง ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ตรงข้ามกับ สัมโมหะ ความหลงไม่รู้จริง

พละ ๕

(ไม่พึงหวั่นไหว)

สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ

๑.สัทธาพละ ความเลื่อมใสยิ่ง กำลังคือ ศรัทธา

๒.วิริยะพละ ความก้าวไปอย่างไม่ท้อถอย กำลังคือ พละ

๓.สติพละ ความหวนระลึก ความไม่หลงลืม กำลังคือสติ สัมมาสติ

๔.สมาธิพละ ความดำรง อยู่แห่งจิต ความสงบแห่งจิต กำลังคือสมาธิ สัมมาสมาธิ

๕.ปัญญาพละ ความรู้แจ้ง ความใคร่ครวญ กำลัง คือ ปัญญา

โพชฌงค์ ๗

(องค์แห่งผู้ตรัสรู้ นำออกจากสังโยชน์)

สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยะสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์

๑.สติสัมโพชฌงค์ คือความระลึกได้ ภิกษุในพระศาสนานี้ เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติ และปัญญาเครื่องรักษาตน อันยอดเยี่ยม ระลึกได้ ระลึกบ่อยๆ ซึ่งกิจที่ทำไว้นานๆ หรือวาจาที่กล่าวไว้นานๆ นี้เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

สติในธรรมภายในมีอยู่ สติในธรรมภายนอกมีอยู่ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๒.ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือความสอดส่องธรรม ภิกษุนั้นมีสติอย่างนั้นอยู่ วิจัย เลือกสรร พิจารณา ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา นี้เรียกว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเลือกสรรธรรมภายใน ความเลือกสรรธรรมภายนอก มีอยู่ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๓.วิริยะสัมโพชฌงค์ คือความเพียร ความไม่ย่อหย่อนอันภิกษุผู้วิจัย เลือกสรร พิจารณาซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา ได้ปรารภแล้วนี้เรียกว่า วิริยะ

สัมโพชฌงค์ความเพียรทางกายมีอยู่ ความเพียรทางใจมีอยู่ ย่อมเป็นไป เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๔.ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจ ความอิ่มใจอันปราศจากอามิส เกิดขึ้นแก่ภิกษุ ผู้ปรารภความเพียรนั้น เรียกว่าปีติสัมโพชฌงค์ปีติมีวิตก มีวิจาร มีอยู่ ปีติไม่มีวิตกไม่มีวิจารมีอยู่ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๕.ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกาย สงบใจ กายก็ดี ใจก็ดี ของภิกษุผู้มีปีติ ย่อมสงบระงับนี้เรียกว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ กายปัสสัทธิมีอยู่ จิตปัทสัทธิมีอยู่ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๖.สมาธิสัมโพชฌงค์ ความตั้งใจมั่น จิตของภิกษุผู้มีใจกายสงบระงับแล้ว มีความสุขกาย จิตย่อมตั้งมั่น นี้เรียกว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ สมาธิมีวิตก มีวิจารมีอยู่ สมาธิไม่มีวิตกวิจารมีอยู่ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๗.อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลาง ภิกษุผู้มีจิตเป็นสมาธินั้น เป็นผู้เพ่งอยู่ด้วยดีซึ่งจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้น นี้เรียกว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อุเบกขาในธรรมภายในมีอยู่ อุเบกขาในธรรมภายนอก มีอยู่ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

มรรคมีองค์ ๘ นำออกจากสังสารวัฏฏ์

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมัญตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

๑.สัมมาทิฏฐิ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์สมุทัย ความรู้ในทุกข์นิโรธ ความรู้ในทุกข์ นิโรธคามินีปฏิปทา

๒.สัมมาสังกัปปะ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓.สัมมาวาจา งดเว้นการพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ

๔.สัมมากัมมัญตะ งดเว้นการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม

๕.สัมมาอาชีวะ บุคคลผู้อริยะสาวก ในพระศาสนานี้ ละมิจฉาอาชีวะแล้ว

เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาอาชีวะ

๖.สัมมาวายามะ ทำฉันทะให้เกิด ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ทำความเพียร ความไม่สาบสูญ ความภิญโญยิ่ง ความไพบูลย์ ความเจริญ ความบริบูรณ์

๗.สัมมาสติ พิจารณาเห็นกายในกายเนืองๆอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชา และ โทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนืองๆอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชา และ โทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นจิตในจิตเนืองๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชา และ โทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนืองๆอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชาและโทมนัสในโลกเสียได้

๘.สัมมาสมาธิ ภิกษุในศาสนานี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลกรรมทั้งหลาย แล้วบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ปัญจกนิเทศ ในปัญจกมาติกาเหล่านี้ โอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ เป็นไฉนโอรัมภาคยะสัญโญชน์ ๕ คือ

๑.สักกายทิฏฐิ

๒.วิจิกิจฉา

๓.สีลัพพตปรามาส

๔.กามฉันทะ

๕.พยาบาท

เหล่านี้เรียกว่า โอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕

อุทธัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ เป็นไฉน

อุทธัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ คือ

๑.รูปราคะ

๒.อรูปราคะ

๓.มานะ

๔.อุทธัจจะ

๕.อวิชชา

เหล่านี้เรียกว่า อุทธัมภาคิยสัญโญชน์ ๕

สัญโญชน์ ๑๐

สักกายทิฏฐิ เป็นอย่างไร

ปุถุชนผู้ไร้การศึกษาไม่ได้เห็นพระอริยะเจ้า ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะเจ้า ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะเจ้า ไม่ได้เห็นสัปปบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัปปบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของสัปบุรุษ ย่อมเห็นรูปเป็นตน หรือเห็นตนมีรูป เห็นรูปในตน เห็นตนในรูป ย่อมเห็นเวทนาในตน ฯลฯ ย่อมเห็นสัญญาในตน ฯลฯ ย่อมเห็นสังขารในตน ฯลฯ ย่อมเห็นวิญญาณในตน หรือเห็นตนมีวิญญาณ เห็นวิญญาณในตน เห็นตนในวิญญาณ ทิฏฐิความเห็นไปข้างทิฏฐิ ฯลฯ การถือเอาโดยวิปลาสอันใดมีลักษณะเช่นนี้เรียกว่า สักกายทิฏฐิ

วิจิกิจฉา เป็นอย่างไร

ปุถุชนเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในส่วนอดีต ในส่วนอนาคต ทั้งในส่วนอดีตและส่วนอนาคต ในปฏิจจสมุปบาทธรรมที่ว่าเพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงเกิดขึ้น การเคลือบแคลงสงสัย กิริยาที่เคลือบแคลงความเคลือบแคลง ความคิดเห็นไปต่างๆ นาๆ ความตัดสินอารมณ์ไม่ได้ ความเห็นเป็นสองแง่ ความเห็นเหมือนทางสองแพร่ง ความสงสัย ความไม่สามารถจะถือเอาโดยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพร่าไป ความไม่สมารถจะหยั่งลงถือเอาเป็นยุติได้ ความกระด้างแห่งจิต ความลังเลใจ อันใด นี้เรียกว่า วิจิกิจฉา

สีลัพพตปรามาส เป็นอย่างไร

สมณะพราหมณ์ภายนอกศาสนานี้มีความเห็นว่า ความบริสุทธิ์ย่อมมีได้ด้วยศีลด้วยวัตร ด้วยศีล และวัตร ดังนี้ ความเห็นไปข้างทิฏฐิ ฯลฯ การถือเอาโดยวิปลาส อันใดมีลักษณะเช่นนี้ว่า นี้เรียกว่า สีลัพพตปรามาส

กามราคะ เป็นอย่างไร

ความพอใจคือความใคร่ ความกำหนัดคือความใคร่ ความเพลิดเพลินคือความใคร่ ตัณหาคือความใคร่ สิเน่หาคือความใคร่ ความเร่าร้อนคือความใคร่ ความสยบคือความใคร่ ความหมกมุ่น คือความใคร่ ในกามทั้งหลาย อันใดนี้เรียกว่า กามราคะสัญโญชน์

ปฏิฆสัญโญชน์ เป็นอย่างไร

อาฆาตย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยคิดว่า ผู้นี้ได้กระทำความเสื่อมเสียแก่เรา อาฆาตย่อมเกิดขึ้นด้วยคิดว่า ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียให้แก่เรา อาฆาตย่อมเกิดขึ้นด้วยคิดว่าผู้นี้จักทำความเสื่อมเสียแก่เรา อาฆาตเกิดขึ้นด้วยคิดว่า ผู้นี้ได้ทำความเสื่อมเสีย ฯลฯ กำลังทำความเสื่อมเสีย จักทำความเสื่อมเสียกับคนที่เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา อาฆาตย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยคิดว่าผู้นี้ได้ทำความเจริญ , กำลังทำความเจริญ จักทำความเจริญแก่คน ผู้เป็นที่รักไม่เป็นไม่เป็นที่ชอบพอของเรา หรืออาฆาตย่อมเกิดขึ้นด้วยฐานะอันใช่เหตุ จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง ความพลุ่งพล่าน โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความมุ่งคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ความคิดประทุษร้ายการคิดปองร้าย กิริยาคิดปองร้าย ความคิดปองร้าย ความโกรธ ความแค้น ความดุร้าย ความปากร้าย ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต นี้เรียกว่า ปฏิฆสัญโญชน์

รูปราคะสัญโญชน์ เป็นอย่างไร

ความติดใจในรูปธรรม เช่นชอบใจในบุคคลบางคน หรือในพัสดุบางสิ่ง หรือในพัสดุ อันเป็นอารมณ์แห่งรูปฌาน รวมทั้งความไม่ชอบใจบุคคลบางตน

อรูปราคะสัญโญชน์ เป็นอย่างไร

ความติดใจอยู่ในอรูปธรรม เช่นพอใจในสุขเวทนา พอใจในเสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือความไม่พอใจใน เสียง กลิ่น รส สัมผัส

มานะสัญโญชน์ เป็นอย่างไร

การถือตัวว่าเราดีกว่าเขา ว่าเราเสมอเขา ว่าเลวกว่าเขา การถือตัว กิริยาที่ถือตัว ความถือตัวมีลักษณะเช่นนี้อันใด การเทอดตน การเชิดชูตน การเชิดชูตนดุจธง การยกจิตขึ้น ความที่จิตต้องการเป็นดุจธง นี้เรียกว่า มานะสัญโญชน์

อุทธัจจะ สัญโญชน์ เป็นอย่างไร

ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบแห่งจิต ความวุ่นวายใจ ความพล่านแห่งจิต นึกอะไรก็เพลิน เกินไปกว่าเหตุ อันใดนี้เรียกว่า อุทธัจจะสัญโญชน์

อวิชชาสัญโญชน์ เป็นอย่างไร

ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในสมุทัย ความไม่รู้ในทุกข์นิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความไม่รู้ในส่วนอดีต ความไม่รู้ในส่วนอนาคต ความไม่รู้ทั้งในส่วนอดีตและอนาคต ความไม่รู้ในปฏิจจสมุปปาท ธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึง

เกิดขึ้น ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร ความไม่รู้ตามความจริง ความไม่แทงตลอด ความไม่ถือตัวเอาให้ถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา ความไม่ทำให้ประจักษ์แจ้ง ความทรามปัญญา ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงใหล อวิชชา โอฆะคืออวิชชา โยคะ คือ อวิชชา อนุสัยคืออวิชชา ปริยุฏฐานคือ อวิชชา กุศลมูลคืออวิชชา นี้เรียกว่า อวิชชาสัญโญชน์

พรหมวิหารบัวบาน

พระศาสดา ตรัสเมตตาเจโตวิมุตติ

พระบรมศาสดา ตรัสว่า เธอมีใจประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ที่สาม ที่สี่ ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทั่วสัตว์ ทุกเหล่าในที่ทุกสถาน ประกอบไปด้วยเมตตาอันไพบูลย์ ถึงความเป็นใหญ่หาประมาณมิได้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ เปรียบดังคนเป่าสังข์ผู้มีกำลัง พึงยังบุคคลให้รู้แจ้งทั้งสี่ทิศ โดยไม่ยากเลย

ฉันใด กรรมที่ทำพอประมาณอันใดในเมตตาเจโตวิมุตติ ที่บุคคลอบรมแล้วอย่างนี้ กรรมนั้นจะไม่เหลือ ไม่ตั้งอยู่ในรูปาพจร และอรูปาพจรนั้น ฉันนั้นเหมือนกัน

ดูกรคฤหบดี อีกประการหนึ่ง ภิกษุมีใจประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปสู่ทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็เหมือนกัน เธอมีใจประกอบด้วยเมตตาอันไพบูลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน แผ่ไปทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตลอดโลก ทั่วสัตว์ทุกเหล่าโดยความมีตนทั่วไป ในที่ทุกสถานอยู่ ด้วยประการฉะนี้ เธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมรู้ชัดว่า แม้เมตตาเจโตวิมุตินี้ อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้ เธอตั้งอยู่**ในเมตตา**เจโตวิมุตินั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้าไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายเพราะความยินดีเพลิดเพลินในธรรมคือ สมถะ และวิปัสสนานั้น เพราะความสิ้นไปแห่งโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ เธอย่อมเป็นโอปปาติกะ จะปรินิพพานในที่นั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พึงกล่าวอย่างนี้ว่า ก็เมตตาเจโตวิมุตติเราให้เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดังยาน กระทำให้เป็นดุจที่ตั้งคล่องแคล่วแล้ว สั่งสมแล้ว ปรารภดีแล้ว และเมื่อเป็นเช่นนั้นพยาบาท ยังครอบงำจิตของ

เราตั้งอยู่ ภิกษุนั้นพึงถูกว่ากล่าวอย่างนี้ว่า ท่านอย่าได้พูดอย่างนี้ ท่านผู้มีอายุอย่าได้กล่าวอย่างนี้ อย่าได้กล่าวตู่พระผู้มีพระภาค การกล่าวตู่พระผู้มีพระภาคไม่ดีเลย พระผู้มีพระภาคไม่พึงตรัสอย่างนี้ข้อนี้มิใช่ฐานะมิใช่โอกาส คำที่ว่า เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ ภิกษุให้เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดังยาน กระทำให้เป็นดุจที่ตั้ง คล่องแคล่วแล้ว สั่งสมแล้ว ปรารภดีแล้ว และเมื่อเป็นเช่นนั้น พยาบาทจักครอบงำจิตของภิกษุนั้นตั้งอยู่ ดังนี้นั้นมิใช่ฐานะที่จะมีได้ ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย เพราะว่าเมตตาเจโตวิมุตตินี้ เป็นที่สลัดออกจากพยาบาท

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพแล้วเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆอบรมแล้ว ปรารภดีแล้ว อานิสงส์ ๑๑ ประการเป็นอันหวังได้ อานิสงส์ ๑๑ประการเป็นไฉน คือ ผู้เจริญเมตตาย่อมหลับเป็นสุข ๑ ตื่นเป็นสุข ๑ ไม่ฝันลามก ๑ ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ ๑ ย่อมเป็นที่รักของอมนุษย์ ๑ เทวดาย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษ หรือศาตราย่อมไม่กล้ำกลาย ๑ จิตของผู้เจริญเมตตาเป็นสมาธิได้รวดเร็ว ๑ สีหน้าของผู้เจริญเมตตาย่อมผ่องใส ๑ ย่อมไม่หลงใหลกระทำกาละ ๑ เมื่อยังไม่แทงตลอดธรรมอันยิ่ง ย่อมเข้าถึงพรหมโลก ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ อบรมแล้ว ปรารภดีแล้วอานิสงส์ ๑๑ ประการนี้เป็นอันหวังได้ ฯ

วิโมกข์ธรรม

ของสมเด็จพระสังฆราช ไก่เถื่อน

พระคาถาอาราธนาธรรม

มุนินทะ วะทะ นัมพุชะ คัพภะ สัมภะวะ สุนทรี

ปาณีนัง สะระณัง วาณี มัยหัง ปิณะยะตัง มะนัง

ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนานางฟ้า คือ พระไตรปิฎก ผู้มีรูปอันงาม เกิดแต่ห้องปทุมชาติ คือ พระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า ผู้เป็นใหญ่กว่านักปราชญ์ทั้งหลาย **มนํ** ขอจงมาสู่มโนทวารของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะปฏิบัติละเสียซึ่งอาสวะกิเลส ที่ดองอยู่ในขันธสันดานของข้าพเจ้า ทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด ให้สิ้นไป เสื่อมไป ข้าจะไม่ทำให้เป็นอัตตกิลมถานุโยค ไม่ให้ลำบากแก่สังขารฯ

พุทธํ ชีวิตตํ ยาวนิพพานํ สรณํคจฺฉามิ ธมฺมํชีวิตตํ ยาวนิพพานํ สรณํคจฺฉามิ สงฺฆํ ชีวิตตํ ยาวนิพพานํ สรณํคจฺฉามิ

ข้าพเจ้า ขออาราธนา พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า มารับเครื่องสักการะบูชา ของข้าพเจ้าในกาลบัดนี้เถิดฯ

คำอาราธนาออกพรหมวิหารบัวบาน

(เมตตาเจโตวิมุตติ)

ข้าฯขอภาวนา **เมตตาเจโตวิมุตติ** เพื่อจะขอเอายัง **ออกบัวบานพรหมวิหารเจ้านี้จงได้** ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด ฯลฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯนี้เถิด

อุกาสะ อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯจะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของพระสัพพัญญูโคดมเจ้า เพื่อขอเอายัง **เมตตาเจโตวิมุตติ ในห้อง ออกบัวบานพรหมวิหารเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากูมาสัญญาแก่ข้าให้รู้ทีเถิด นิพพาน ปจฺจโย โหนฺตุ**

อิติปิโส ฯลฯ ภควาติ สมฺมาอรหํ ๓ ที อรหํ ๓ ที

ถ้าจะออกพรหมวิหารบัวบาน ครั้นตั้งจักร ด้วย สุขี จึงออก สุขี แต่ในภูมิ ไป ทุติยะ ครั้นถึง ทุติยะ จึงออกด้วย อเวรา แต่ ทุติยไปให้ออกขึ้นตรงหน้า ขึ้นเบื้องบน ให้ถึงพรหมโลก จนจบอเวรา แล้วจึงคลุม แต่พรหมโลกลงมา เอาขอบจักรวาลให้เห็นขอบจักรวาลอยู่ จบอเวราแล้วช้อนขึ้นไปตามศิลาปฐพีรอบลงไปเอา อเวจีมหานรก ด้วย อเวรา จบหนึ่งเล่า แล้วกลับเข้ามายัง ภูมิ บริกรรม ด้วย สุขี อยู่ในภูมิ นั้น สักคำหมากหนึ่งแล้วออกจากสมาธิ

(จบบริบูรณ์)

ให้พรแก่สัตว์ทั้งหลาย

ให้แผ่เมตตา แผ่กรุณา แผ่มุทิตา แผ่อุเบกขา ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

ให้พรแก่ร่างของเรา

อหํ สุขิโต โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ถึงความสุข อหํ อเวโร โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีภัย อหํ อพฺยาปชฺโฌ โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีความเบียดเบียน อหํ อนีโฆ โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีความคับแค้นใจ สุขีอตฺตานํ ปริหรามิ ขอเราเป็นผู้มีความสุขรักษาตนดี อตฺตสุขฺขี ขอตัวเราจงมีความสุข สุขี ขอเราจงเป็นผู้มีสุข

ให้พรแก่มารทั้งห้า

ปญฺจมาเร ชิเนนาโถ ปตฺโตสมฺโพธิมุตฺตมํ จตุสจฺจํ ปกาเสติ มหาวีรํ(ปัญจมาเร ปลายิงสุ) สพฺพพุทฺเธ นมามิหํ

ประจุร่าง

สพฺเพ สงฺขารา อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ นตฺถิ ชนํ วินาสฺสนฺติ

การประหานกิเลส

ธรรมอันโสดาปัตติมรรคประหาน เป็นอย่างไร สัญโญชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส บรรดาสัญโญชน์ ๓ นั้น

สักกายทิฏฐิ เป็นอย่างไร

ปุถุชนในโลกนี้ ผู้ไร้การศึกษา ไม่ได้เห็นพระอริยะเจ้า ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะเจ้า ไม่ได้ฝึกฝนในธรรมของพระอริยะเจ้า ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้ฝึกฝนในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมเห็นรูปเป็นตน หรือเห็นตนมีรูป เห็นรูปในตน เห็นตนในรูป ย่อมเห็นเวทนาเป็นตน หรือเห็นตนมีเวทนา เห็นเวทนาเป็นตน หรือเห็นตนในเวทนา ย่อมเห็นสัญญาเป็นตน หรือเห็นตนมีสัญญา เห็นสัญญาในตน เห็นตนในสัญญา ย่อมเห็นสังขารเป็นตน หรือเห็นตนมีสังขาร เห็นสังขารในตน เห็นตนในสังขาร ย่อมเห็นวิญญาณเป็นตน หรือเห็นตนมีวิญญาณ เห็นวิญญาณในตน เห็นตนในวิญญาณ ทิฏฐิ ความเห็นไปข้างทิฏฐิ ป่าชัฏ คือ ทิฏฐิ กันดาร คือทิฏฐิ ความเห็นเป็นข้าศึกอสัมมาทิฏฐิ ความผันแปร แห่งทิฏฐิ สัญโญชน์ คือทิฏฐิ ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด ลัทธิเป็นบ่อเกิดแห่งความพินาศ การถือโดยวิปลาส มีลักษณะเช่นนี้ อันใด นี้เรียกว่า สักกายทิฏฐิ

วิจิกิจฉา เป็นอย่างไร

ปุถุชนเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในส่วนอดีต ในส่วนอนาคต ทั้งในส่วนอดีต และส่วนอนาคต ในปฏิจจสมุปบาทธรรมที่ว่า เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงเกิดขึ้น การเคลือบแคลงสงสัย กิริยาที่เคลือบแคลง ความเคลือบแคลง ความคิดเห็นไปต่างๆ นาๆ ความตัดสินอารมณ์ไม่ได้ ความเห็นเป็นสองแง่ ความเห็นเหมือนทางสองแพร่ง ความสงสัย ความไม่สามารถจะถือเอาโดยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพร่าไป ความไม่สมารถจะหยั่งลงถือเอาเป็นยุติได้ ความกระด้างแห่งจิต ความลังเลใจ อันใด นี้เรียกว่า วิจิกิจฉา

สีลัพพตปรามาส เป็นอย่างไร

ความเห็นว่า ความบริสุทธิ์ย่อมมีได้ด้วยศีล ด้วยพรต ด้วยศีลพรต ของสมณะพราหมณ์ ในภายนอกแต่ศาสนานี้ ดังนี้ ทิฏฐิ ความเห็นไป ข้างทิฏฐิ ป่าชัฏ คือทิฏฐิ

กันดาร คือทิฏฐิ ความเห็นเป็นข้าศึกต่อสัมมาทิฏฐิ ความผันแปร แห่งทิฏฐิ สัญโญชน์ คือทิฏฐิ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิดทางชั่ว หนทางผิด ภาวะที่ผิดลัทธิเป็นบ่อเกิดแห่งความพินาศ การถือโดยวิปลาสอันมีลัษณะเช่นว่ามานี้ อันใด นี้เรียกว่า สีลัพพตปรามาส

อภิธรรมปิฎก – ธัมมสังคณี

สักกายทิฏฐิ

ดูกรคหบดี ก็อย่างไรเล่า บุคคลจึงชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่ายด้วย จึงชื่อว่าเป็นผู้มีจิตกระสับกระส่ายด้วย ดูกรคฤหบดี คือปุถุชนผู้มิได้สดับแล้วในโลกนี้ มิได้เห็นพระอริยะทั้งหลาย ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ มิได้รับแนะนำในอริยะธรรม มิได้เห็นสัตตะบุรุษทั้งหลาย ไม่ฉลาดในธรรมของสัตตะบุรุษ มิได้รับแนะนำในสัปปุริสธรรม ย่อมเห็นรูปโดยความเป็นตน ๑ ย่อมเห็นตนมีรูป ๑ ย่อมเห็นตนในรูป ๑ เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปของเรา รูปนั้นย่อมแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เพราะเวทนาแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงเกิดขึ้น

ย่อมเห็นเวทนาโดยความเป็นตน ๑ ย่อมเห็นเวทนาในตน ๑ เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นเวทนา เวทนาของเรา เมื่อเขาตั้งอยู่ ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นเวทนา เวทนาของเรา เวทนานั้นย่อมแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เพราะเวทนาแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงเกิดขึ้น

ย่อมเห็นสัญญาโดยความเป็นตน ๑ ย่อมเห็นตนมีสัญญา ๑ ย่อมเห็นสัญญาในตน ๑ ย่อมเห็นตนในสัญญา ๑ เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่าเราเป็นสัญญา สัญญาของเรา เมื่อเขาตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นสัญญา สัญญาของเรา สัญญานั้นย่อมแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เพราะสัญญาแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะจึงเกิดขึ้น ย่อมเห็นสังขารโดยความเป็นตน ๑ ย่อมเห็นตนมีสังขาร ๑

ย่อมเห็นสังขารในตน ๑ ย่อมเห็นตนในสังขาร ๑ เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่าเราเป็นสังขาร สังขารเป็นเรา เมื่อเขาตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นสังขาร สังขารเป็นเรา สังขารของเรา สังขารนั้นย่อมแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เพราะสังขารแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป โสกะ ปริเทวทุกข์ โทมนัส และอุปยาส จึงเกิดขึ้น

ย่อมเห็นวิญญาณโดยความเป็นตน ๑ ย่อมเห็นตนมีวิญญาณ ๑ ย่อมเห็นวิญญาณในตน ๑ ย่อมเห็นตนในวิญญาณ ๑ เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นวิญญาณ วิญญาณ

ของเรา วิญญาณนั้นย่อมแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เพราะวิญญาณแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงเกิดขึ้น ดูกร คฤหบดี ด้วยเหตุอย่างนี้แล บุคคลจึงชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย และเป็นผู้มีจิตกระสับกระส่าย ฯ

ดูกรคฤหบดี ก็อย่างไรเล่า บุคคลแม้เป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย แต่หาเป็นผู้มีจิตกระสับกระส่ายไม่ ดูกรคฤหบดี คืออริยะสาวกในธรรมวินัยนี้ ได้สดับฟังแล้ว ผู้เห็นพระอริยะทั้งหลาย ผู้ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ผู้ได้รับแนะนำดีแล้วในอริยะธรรม ผู้เห็นสัตบุรุษทั้งหลาย ผู้ฉลาดในธรรมของสัตตบุรุษ ผู้ได้รับแนะนำดีแล้วในสัปปุริสธรรม ย่อมไม่เห็นรูปโดยความเป็นตน ๑ ย่อมไม่เห็นตนมีรูป ย่อมไม่เห็นรูปในตน ๑ ไม่เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปของเรา เมื่ออริยะสาวกนั้นไม่ตั้งอยู่ด้วยดีด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา รูปนั้นย่อมแปรปรวน เป็นอย่างอื่นไป เพราะรูปแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงเกิดขึ้นหามิได้

ย่อมไม่เห็นเวทนาโดยความเป็นตน ๑ ย่อมไม่เห็นตนมีเวทนา ๑ ย่อมไม่เห็นเวทนาในตน ๑ ย่อมไม่เห็นตนในเวทนา ๑ ไม่เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นเวทนา เวทนาของเรา เมื่ออริยะสาวกนั้นไม่ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นอย่างอื่นไป เพราะเวทนาแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงไม่เกิดขึ้น

ย่อมไม่เห็นสัญญาโดยความเป็นตน ๑ ย่อมไม่เห็นตนมีสัญญา ๑ ย่อมไม่เห็นสัญญาในตน ๑ ย่อมไม่เห็นตนในสัญญา ๑ ไม่เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่าเราเป็นสัญญา สัญญาของเรา เมื่ออริยะสาวกนั้นไม่อยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นสัญญา สัญญาเป็นเรา สัญญานั้นย่อมแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เพราะสัญญาแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงไม่เกิดขึ้น

ย่อมไม่เห็นสังขารโดยความเป็นตน ๑ ย่อมไม่เห็นตนมีสังขาร ๑ ย่อมไม่เห็นสังขารในตน ๑ ย่อมไม่เห็นตนในสังขาร ๑ ย่อมไม่เห็นตนในสังขาร ๑ ไม่เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นสังขาร สังขารเป็นเรา เมื่ออริยะสาวกนั้นไม่ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นสังขาร สังขารเป็นเรา สังขารนั้นย่อมแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เพราะสังขารแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงเกิดขึ้นหามิได้

ย่อมไม่เห็นวิญญาณโดยความเป็นตน ๑ ย่อมไม่เห็นตนในวิญญาณ ๑ ย่อมไม่เห็นวิญญาณในตน ๑ ย่อมไม่เห็นตนในวิญญาณ ๑ ไม่เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็น

วิญญาณ วิญญาณเป็นของเรา เมื่ออริยะสาวกนั้นไม่ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นวิญญาณ วิญญาณของเรา วิญญาณนั้นย่อมแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงไม่เกิดขึ้น ดูกรคฤหบดี อย่างนี้แล บุคคลแม้มีกายกระสับกระส่าย แต่หาเป็นผู้มีจิตกระสับกระส่ายไม่ ฯ

ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวคำนี้แล้ว นกุลปิตาคฤหบดีชื่นชมยินดีภาษิตของท่านสารีบุตร ฉะนี้แล ฯ

จบสูตรที่ ๑

สักกายทิฏฐิ พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวรรค

โสดาปัตติมรรค

อาสวะเหล่านั้นคือ กามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ อวิชชาสวะ อาสวะเหล่านี้ย่อมสิ้นไป ณ ที่ไหน ทิฏฐิสวะทั้งสิ้น กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ เป็นเหตุให้สัตว์ไปสู่อบาย ย่อมสิ้นไปด้วยโสดาปัตติมรรค อาสวะเหล่านี้ย่อมสิ้นไปในขณะ แห่งโสดาปัตติมรรคนี้

สกทาคามิมรรค

อาสวะส่วนหยาบ ภวาสะ อวิชชาสวะ อันตั้งกันอยู่ร่วมกันกับกามาสวะนั้น ย่อมสิ้นไปด้วยสกทาคมิมรรค อาสวะเหล่านี้ย่อมสิ้นไปในขณะแห่ง สกทาคามิมรรคนี้

อนาคามิมรรค

กามาสวะทั้งสิ้น ภวาสวะ อวิชชาสวะ อันตั้งอยู่ร่วมกันกับกามาสวะนั้น ย่อมสิ้นไปด้วยอนาคามิมรรค อาสวะเหล่านี้ย่อมสิ้นไปในขณะแห่งอนาคามิมรรค

อรหัตตมรรค

ภวาสวะ อวิชชาสวะ ย่อมสิ้นไปไม่มีส่วนเหลือด้วยอรหัตตมรรค อาสวะเหล่านี้ย่อมสิ้นไปในขณะแห่งอรหัตตมรรคนี้

ชื่อว่าฌาน เพราะอรรถว่ารู้ธรรมนั้น ชื่อว่าปัญญา เพราะอรรถว่ารู้ชัด เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการตัดอาสวะขาด เพราะความบริสุทธิแห่งสมาธิอันเป็นเหตุไม่ฟุ้งซ่าน เป็นอานันตริกสมาธิฌาน

โสดาปัน ๓ ประเภท

พระโสดาบัน สัตตักขัตตุปรมะ

ละสักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉา ละสีลพพตปรามาส มีวิสุทธิธรรม ๓๐

ขั้นปริตตะมีวิสุทธิธรรม๑๐	**ขั้นมัชฌิมะมีวิสุทธิธรรม ๑๐**	**ขั้นประณีตะมีวิสุทธิธรรม ๑๐**
๑.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

พระโสดาบันโกลังโกละ

ละสักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉา ละสีลพพตปรามาส มีวิสุทธิธรรม ๓๐ขั้น

ปริตตะมีวิสุทธิธรรม๑๐	**ขั้นมัชฌิมะมีวิสุทธิธรรม ๑๐**	**ขั้นประณีตะมีวิสุทธิธรรม ๑๐**
๑.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

พระโสดาบัน เอกพีชี

ละสักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉา ละสีลพพตปรามาส มีวิสุทธิธรรม ๓๐

ขั้นปริตตะมีวิสุทธิธรรม๑๐	ขั้นมัชฌิมะมีวิสุทธิธรรม ๑๐	ขั้นประณีตะมีวิสุทธิธรรม ๑๐
๑.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

๒.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

คุณธรรมที่พระโสดาบันมี

๑.มักขะ ไม่ลบหลู่คุณท่าน	๒.ปลาสะ ไม่ตีเสมอท่าน
๓.อิสสา ไม่ริษยา	๔.มัจฉะริยะ ไม่ตระหนี่
๕.มายา ไม่มีมายา	๖.สาไถยะ ไม่โอ้อวด

พระสกทาคามีขั้น

ปริตตะมีวิสุทธิธรรม๑๐	**ขั้นมัชฌิมะมีวิสุทธิธรรม ๑๐**	**ขั้นประณีตะมีวิสุทธิธรรม ๑๐**
๑.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

พระอนาคามี อุทธังโสโต อกนิฏฐคามี

(กำลังแห่งศรัทธา)

ขั้นปริตตะ มีวิสุทธิธรรม ๑๐ ขั้นมัชฌิมะ มีวิสุทธิธรรม๑๐ ขั้นประณีตะสุทธิธรรม ๑๐

๑.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

พระอนาคามี สสังขารปรินิพพายี

(กำลังแห่งวิริยะ)

ขั้นปริตตะ มีวิสุทธิธรรม ๑๐	**ขั้นมัชฌิมะ มีวิสุทธิธรรม๑๐**	**ขั้นประณีตะสุทธิธรรม ๑๐**
๑.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

พระอนาคามี อสังขารปรินิพพายี

(กำลังแห่งสติ)

ขั้นปริตตะ มีวิสุทธิธรรม ๑๐	**ขั้นมัชฌิมะ มีวิสุทธิธรรม๑๐**	**ขั้นประณีตะสุทธิธรรม ๑๐**
๑.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

๓.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

พระอนาคามี อุปหัจจะปรินิพพายี

(กำลังแห่งสมาธิ)

ขั้นปริตตะ มีวิสุทธิธรรม ๑๐	ขั้นมัชฌิมะ มีวิสุทธิธรรม๑๐	ขั้นประณีตะสุทธิธรรม ๑๐
๑.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

พระอนาคามีตติยะอันตรานิพพายี

(กำลังแห่งปัญญา อย่างหยาบ)

ขั้นปริตตะ มีวิสุทธิธรรม ๑๐	ขั้นมัชฌิมะ มีวิสุทธิธรรม๑๐	ขั้นประณีตะสุทธิธรรม ๑๐
๑.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

๕.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

พระอนาคามี ทุติยะอันตรานิพพายี

(กำลังแห่งปัญญา อย่างกลาง)

ขั้นปริตตะ มีวิสุทธิธรรม ๑๐	**ขั้นมัชฌิมะ มีวิสุทธิธรรม๑๐**	**ขั้นประณีตะสุทธิธรรม ๑๐**
๑.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๗.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

พระอนาคามี ปฐมอันตราปรินิพพายี

(กำลังแห่งปัญญา อย่างละเอียด)

ขั้นปริตตะ มีวิสุทธิธรรม ๑๐	**ขั้นมัชฌิมะ มีวิสุทธิธรรม๑๐**	**ขั้นประณีตะสุทธิธรรม ๑๐**
๑.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๒.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๓.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๔.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๕.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๖.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

๗.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๘.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๙.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม
๑๐.วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม	วิสุทธิธรรม

พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ เป็นคาถาแสดงถึงสภาวะ แห่งจิตของพระอนาคามี ว่า

ฉันทะชาโต อนักขาเต　　มะนะสา จ ผุโฏ สิยา

กาเมสุ อัปปฏิพัทธจิตโต　　“อุทฺธังโสโต” ติ วุจจะติ

ท่านผู้มีฉันทะในพระนิพพาน ซึ่งบอกใครไม่ได้ ท่านได้สัมผัส (พระนิพพานนั้น) ด้วยใจแล้ว และมีจิตไม่ติดในกามทั้งหลายด้วย เรียกว่าเป็นผู้มีกระแสในเบื้องบน ท่านผู้เป็นอนาคามี จะไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก จะไปเกิดในสุทธาวาสทั้ง ๕ ชั้น คือ ชั้นอวิหา อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐคามี

วิปัสสนาภูมิ ๖

ขันธ์ ๕

ขันธ์ ๕ แปลว่าอินทรีย์ ทรงไว้ ซึ่งอินทรีย์ มีจักษุเป็นต้น ทรงไว้ซึ่งความว่างเปล่า ทรงไว้ซึ่งสวรรค์ คือผู้สร้างสวรรค์ บุคคลอาศัยขันธ์ ๕ นี้แล้ว สามารถสร้างทานกุศล ศีลกุศลได้ เพราะผลแห่งกุศลนั้นเอง บุคคลจึงไปสวรรค์ได้ ขันธ์ เพราะอรรถว่าทรงไว้ซึ่งยอด แบกภาระไว้ เป็นภาระที่หนักมาก สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ขันธ์ ๕ เป็นภาระที่หนักมาก ทุกๆคนเป็นผู้แบกภาระไว้ การแบกภาระไว้เป็นทุกข์ในโลก วางภาระได้เป็นสุขจริงๆ

ขันธ์ แปลว่า สภาวธรรมที่ถูกทุกข์นับไม่ถ้วนเคี้ยวกินอยู่ สภาวธรรมที่ถูกบั้นทอนอยู่เสมอ สภาวธรรมที่ถูกพระยามัจจุราช ทำลายโดยรอบด้าน ไม่เป็นแก่นสาร ไม่มีความสวยงาม

ขันธ์ ๕ ย่อให้สั้นเหลือ ๓ คือ รูป คงไว้ เวทนา สัญญา สังขาร ย่อเป็น ๑ เรียกว่า นามเจตสิก วิญญาณเป็นนาม เรียกว่า นามจิต

ย่อลงตามแนวปฏิบัติ เหลือ ๒ รูป คงไว้ นามเจตสิก กับ นามจิต ย่อเพียงสองคือ รูป กับนาม รูปนามนี้ เกิดที่ไหน เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดเมื่อ ตา เห็น รูป หู ได้ยิน เสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายถูกต้องเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจ นึกถึงธรรมารมณ์ รูปนามเกิดแล้ว อะไรเกิดตามมา กิเลิสเกิดติดตามมา กิเลส ตัวไหน กิเลส ตัว โลภะ

โมหะ โทสะ เกิดได้อย่างไร เช่น ตาเห็นรูปดี ชอบใจ ความชอบใจ คือกิเลส ตัวโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจ ความไม่ชอบใจ คือกิเลส ตัว โทสะ เห็นรูปแล้วเฉยๆ ไม่มีสติกำหนดรู้ เป็นโมหะ เมื่อกิเลส เกิดแล้วจะปฏิบัติอย่างไร กิเลส จึงจะไม่เกิด ให้กำหนดรู้ เช่น

เมื่อตาเห็นรูป ให้กำหนดสติรู้ กิเลสจึงจะไม่เกิด

อายตนะ ๑๒

อายตนะภายใน ๖ อายตนภายนอก ๖

อายตนะภายใน ๖ จักขายตนะ อายตนะ คือตา

โสตายตนะ อายตนะ คือ หู

ฆานายตนะ อายตนะ คือ จมูก

ชิวหายตนะ อายตนะ คือลิ้น

กายายตนะ อายตนะ คือกาย ทั้ง ๕ นี้ ย่อลงในรูป

มนายตนะ อายตนะ คือใจ เป็นนาม

อายตนะภายนอก ๖ คือ

รูปายตนะ อายตนะ คือรูป

สัททายตนะ อายตนะ คือเสียง

คันธายตนะ อายตน คือกลิ่น

รสายตนะ อายตนะ คือรส

โผฏฐัพพายตนะอายตนะคือโผฏฐัพพะทั้ง๕ ย่อลงเป็นรูป

ธรรมายตนะ อายตนะ คือ ธรรม เป็นทั้งรูป และ นาม

อารมณ์ที่เกิดกับใจนั้นมี ๖ หมวด คือ ปสาทรูป สุขุมรูป จิต เจตสิก นิพพาน บัญญัติ ย่อให้สั้นเหลือ รูป กับ นาม มิใช่รูปมิใช่นามย่ออย่างนี้คือ ปสาทรูป กับ สุขุมรูป ย่อลงเป็นรูป จิต เจตสิก นิพพาน ย่อลงเป็นนาม บัญญัติ มิใช่รูป และมิใช่นาม

ธาตุ ๑๘

ธาตุ **แปลว่า** ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ธาตุในที่นี้ มีอยู่ ๑๘ คือ

๑.จักขุธาตุ

๒.โสตธาตุ

๓.ฆานธาตุ

๔.ชิวหาธาตุ	
๕.กายธาตุ	ทั้ง ๕ นี้ เป็นรูป
๖.มโนธาตุ	เป็นนาม
๗.รูปธาตุ	
๘.สัททธาตุ	
๙.คันธธาตุ	
๑๐.รสธาตุ	
๑๑.โผฏฐัพพะธาตุ	ทั้ง ๕นี้เป็นรูป
๑๒. ธัมมธาตุ	เป็นทั้งรูป ทั้งนาม
๑๓.จักขุวิญาณธาตุ	
๑๔.โสตวิญญาณธาตุ	
๑๕ฆานวิญาณธาตุ	
๑๖.ชิวหาวิญาณธาตุ	
๑๗.กายวิญญาณธาตุ	
๑๘.มโนวิญญาณธาตุ	ทั้ง ๖ นี้เป็นนาม

ธาตุทั้ง ๑๘ ย่อลงมีเพียง ๒ คือ รูป กับนาม

อินทรีย์ ๒๒

อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ เช่นจักขุนินทรีย์ อินทรีย์ คือ ตา ตาเป็นใหญ่ในการเห็นรูป หูเป็นใหญ่ในการ ได้ยินเสียง เป็นต้น

อินทรีย์ มีอยู่ ๒๒ ประการคือ

๑.จักขุนินทรีย์	อินทรีย์ คือตา	เป็นรูป
๒.โสตินทรีย์	อินทรีย์ คือ หู	เป็นรูป
๓.ฆานินทรีย์	อินทรีย์ คือ จมูก	เป็นรูป
๔.ชิวหินทรียื	อินทรีย์ คือ ลิ้น	เป็นรูป
๕.กายินทรีย์	อินทรีย์คือ กาย	เป็นรูป
๖.มนินทรีย์	อินทรีย์ คือใจ	เป็นนาม
๗.อิตถินทรี	อินทรีย์ คือหญิง	เป็นรูป
๘.ปุริสินทรีย์	อินทรีย์ คือ ชาย	เป็นรูป

๙.ชีวิตินทรีย์	อินทรีย์ คือชีวิต	เป็นทั้งรูป และนาม
๑๐.สุขินทรีย์	อินทรีย์ คือความสุข	เป็นนาม
๑๑.ทุกขินทรีย์	อินทรีย์ คือ ทุกข์	เป็นนาม
๑๒.โสมนัสสินทรีย์	อินทรีย์ คือโสมนัส	เป็นนาม
๑๓.โทมนัสสินทรีย์	อินทรีย์ คือโทมนัส	เป็นนาม
๑๔.อุเบกขินทรีย์	อินทรีย์ คือ อุเบกขา	เป็นนาม
๑๕.สัทธินทรีย์	อินทรีย์คือศัทธา	เป็นนาม
๑๖.วิริยินทรีย์	อินทรีย์คือ วิริยะ	เป็นนาม
๑๗.สตินทรีย์	อินทรีย์ คือสติ	เป็นนาม
๑๘.สมาธินทรีย์	อินทรีย์ คือสมาธิ	เป็นนาม
๑๙.ปัญญินทรีย์	อินทรีย์ คือปัญญา	เป็นนาม
๒๐.อนัญญตัญญัสสามีติญทรีย์		เป็นนาม หมายเอาเฉพาะ โสดาปัตติมรรค เท่านั้น

๒๑.อัญญินทรีย์ เป็นนาม หมายเอามรรค ๓ คือ สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตมรรค กับผล๓ คือ โสดาปัติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล

๒๒.อัญญาตาวิญทรีย์ เป็นนาม หมายเอาอรหัตผลเท่านั้น

อินทรีย์ ๒๒ นี้ ย่อให้สั้น เหลือเพียง ๒ คือรูป กับนาม

อริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่าของจริง อันประเสริฐ ของจริงอันห่างไกลจากกิเลส ของจริงแห่งพระอริยะเจ้า ของจริงอันยังความเป็นพระอริยะเจ้าให้สำเร็จ อริยสัจนั้นมีอยู่ ๔ อย่างคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๑.ทุกข์ แปลว่า ทนได้ยาก ทนอยู่ไม่ได้ โดยองค์ธรรม ได้แก่โลกียะจิต ๘๑ เว้นโลกุตระจิต ๘ เจตสิก ๕๑ เว้นโลภะ รูป ๒๘ รวมเป็น ๑๖๐ ย่อเหลือ ๕ ได้แก่ขันธ์ ๕ เหลือ ๒ คือรูป กับนาม

๒.สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา สมุทัย เป็นนาม

๓.นิโรธ แปลว่าดับทุกข์ โดยองค์ธรรม ได้แก่นิพพาน นิโรธ เป็นนาม

๔.มรรค แปลว่าข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และแปลว่า ฆ่ากิเลศไปก็ได้

โดยองค์ธรรม ได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ

๑.สัมมาทิฏฐิ	เห็นชอบ	ปัญญา
๒.สังมาสังกัปโป	ดำริชอบ	ปัญญา
๓.สัมมาวาจา	วาจาชอบ	ศีล
๔.สัมมากัมมันโต	การงานชอบ	ศีล
๕.สัมมาอาชีโว	เป็นอยู่ชอบ	ศิล
๖.สัมมาวายาโม	เพียรชอบ	สมาธิ
๗. สัมมาสติ	ระลึกชอบ	สมาธิ
๘.สัมมาสมาธิ	ตั้งใจชอบ	สมาธิ

อริยสัจ ๔ นั้นย่อให้สั้นมี ๒ คือ รูป กับ นาม ทุกข์สัจ เป็นรูป เป็นนาม สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นนาม

ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปฏิจจสมุปบาท แปล ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น ดุจลูกโซ่ที่เกี่ยวกันเป็นสายฉะนั้น มี ๑๒ ประการคือ

๑. อวิชชา	ความไม่รู้ ในอริยสัจ ๔	เป็นนาม
๒.สังขาร	การปรุงแต่ง	กายสังขาร
	วจีสังขาร จิตตสังขาร	เป็นนาม
๓.วิญญาณ	ความรู้อะไรได้	เป็นนาม
๔.นามรูป	เบญจขันธ์	เป็นทั้งรูปทั้งนาม
๕.อายตนะ ๖	อายตนะภายใน๖ ตาหูจมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธัมมารมณ์	เป็นทั้งรูปทั้งนาม
๖.ผัสสะ	การถูกต้องการกระทบอารมณ์	เป็นนาม
๗.เวทนา	เสวยอารมณ์	เป็นนาม
๘.ตัณหา	ความอยาก	เป็นนาม
๙.อุปาทาน	ความยึดมั่น	เป็นนาม
๑๐.ภพ	ที่อยู่ของสัตว์	เป็นนาม

๑๑.ชาติ การเกิด เป็นนาม

๑๒. ชรา-มรณะ ความแก่ ความตาย เป็นนาม

ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ นี้ เมื่อย่อให้สั้นมีเพียง ๒ เท่านั้น คือ รูป กับนาม

เอกสารอ้างอิง

๑.มคฺปาลีมุตฺติ ของสมเด็จพระสังฆราชสุกไก่เถื่อน พ.ศ. ๒๕๑๑

๒.วิปสฺสนาทีปนีฎีกา สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ) วัดมหาธาตุ ยุวราชรังสฤษฎ์ พ.ศ. ๒๕๓๑

๓. คัมภีร์ พระวิสุทธิมรรค โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย

๔.คัมภีร์พระวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถร รจนา, สมเด็จ พระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง

๕.จากหนังสือประโยชน์ สุงสุดของชีวิต พระธรรมปิฎก (ประยุตธ์ ปยุตฺโต) พ.ศ. ๒๕๔๑
